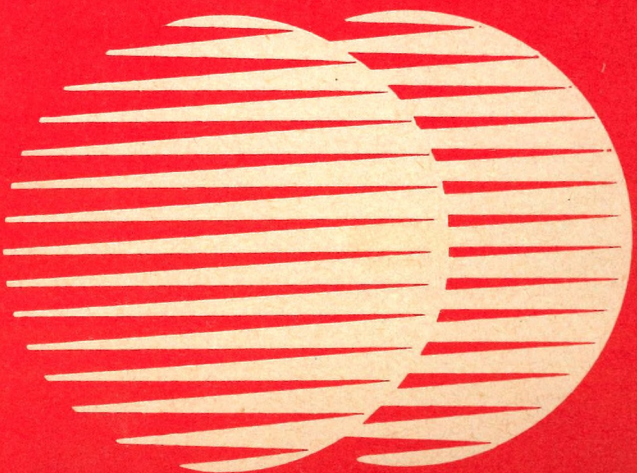
A testnevelés tanítása

XXII. ÉVFOLYAM

1986/5-6

A MŰVELŐDÉSI MINISZTÉRIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA



Felelős szerkesztő:

Nagy Sándor

Szerkesztő bizottság:

Dr. Baksa László
Dr. Burka Endre
Gyenge József
Dr. Nagy György
Pádár Károly
Dr. Székely Gabriella
Dr. Szigeti Lajos
Dr. Takács Ferenc
Ujj Magdolna

Rovatvezetők:

Dr. Andor György (Sport és nyelv)
Dr. Csider Tibor (Gyógytestnevelés)
Somorjai László (Riportok)
Szentgyörgyi Zoltán (Ötletek, újdonságok)
Lovas Albert (Képanyag)

E számunk szerzői: Acsai János: testnevelő tanár, Baja; **dr. Andor György:** nyelvész, Budapest; **dr. Bognár László:** tanár, Budapest; **Fülöp Dezső:** testnevelő tanár, Leninváros; **dr. Gergely Gyula:** osztályvezető, OPI, Budapest; **Molnár Gyöngyi:** tanító, Budapest; **Nagy Sándor:** testnevelő tanár, Leányfalu; **dr. Rigler Endre:** tudományos főmunkatárs, Budapest; **Sikó Attila:** testnevelő tanár, Budapest; **Szentjóbi Szabó Tibor:** testnevelő tanár, Baja; **dr. Tóth Julianna:** egyetemi adjunktus, Pécs; **Varga Ilona:** testnevelő tanár, Szigetvár.

TARTALOM

Dr. Rigler Endre: Gondolatok az állóképesség megnyilvánulásáról az iskolai testnevelésben 129

Nagy Sándor: A magyar és a szovjet tantervi tesztrendszerek összehasonlító vizsgálata II. 137

Sikó Attila: Folyamatterv a gimnáziumi fiú testnevelés tanításához IV. 159

Tóth Julianna: Idejében a felvételi vizsgáról 164

Varga Ilona: A középiskolai teljesítmény-felmérésekről 166

Andor György: Népi sportjátékok 169

Dr. Bognár László: A tatai testgyakorda megalakulása 1845-ben 172

Ötletek, újdonságok 174

Észrevétel, hozzászólás 176

Sport és nyelv 183

Könyvismertetés 188

ISSN 0563—2021

Szerkesztőség: Országos Pedagógiai Intézet, 1046 Budapest VII., Gorkij fasor 17—21. Postafiók 33. Telefon: 211—200 — Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalay u. 10—14. — A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója. — Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely hírlapkézbesítő postahivatalnál, a Posta hírlapüzleteiben és a Hírlapelőfizetési és Lapellátási Irodánál (HELIR) Budapest, V., József nádor tér 1. 1900 közvetlenül, vagy postautalványon, valamint átutalással a HELIR 215—96162 pénzforgalmi jelzőszámra.
Előfizetési díj egy évre 42,— Ft.
Megjelenik: évente hatszor.

Eladási ára: 14,— Ft.

UNILEV Nyomda, Eger, 87 2226 4650 pld.
Felelős vezető: Hangácsi József

Gondolatok az állóképesség megnyilvánulásáról az iskolai testnevelésben

DR. RIGLER ENDRE

1. Bevezetés

Az emberi mozgás bázisát jelentő kondícionális képességek egyike az állóképesség. Értelmezéséről a sporttudományos definíció (13) kulcsfogalmai szólnak. Fogalmán az elfáradással szemben megnyilvánuló olyan pszicho-fiziológiai állapotot értünk, amely minél magasabb színvonalú, minél hosszabb időn át történő munkavégzést tesz lehetővé anélkül, hogy a teljesítmény színvonala lényegesen csökkenne és a szervezet károsodna. Az első tanulságos felismerés az, hogy bár az állóképességet többnyire a fizikai igénybevétellel kapcsolatosan szoktuk használni — és e tanulmány gondolatai is ebben az értelmezésben születtek —, az elfáradással szembeni képességet célszerű tágabban értelmezni és valamennyi teljesítményformára (beleértve a szellemi munkát is!) vonatkoztatni. Mindez annál inkább is igaz, mivel a tanulók iskolai elfoglaltsága — a tanrend és a délutáni szakköri foglalkozások alapján — egyre jobban az elméleti feladatok megoldását kívánja!

Egyáltalán kerülnek-e a fiatalok olyan helyzetekbe, ahol fizikai munkabírásukat, s különösen a külső terhelésekkel szemben megmutatkozó állóképességüket kell próbára tenniük? A biológiai fejlődés biztosította lehetőségek kiaknázásához, az egyéni potencialitás kiteljesítéséhez, de a későbbi felnőtt évekre megfogalmazódó mozgásos terhelések elviseléséhez egyaránt elengedhetetlenül fontos ezen képesség magasszintű megléte.

A civilizáció következtében megváltozott életvitel miatt sajnálattal kell megállapítani, hogy a lakosság csaknem egészét érintő mozgásszegény életmód mennyire kedvezőtlenül hat az erőnlét szempontjából kulcsfontosságú állóképesség fejlődésére. A mindennapi élet kívánta mozgásos igénybevételek közel sem számítanak elegendő fejlesztő ingernek, s a fejlődésben lévő ifjúkori szervezet szempontjából még inkább igaz e megállapítás. Megnövekedik tehát mindazon alkalmak jelentősége, amelyek a fizikai igénybevételekhez történő adaptációhoz elégséges terhelést jelentő ingert biztosítanak.

Az iskolai testnevelés heti, iskolatípusonként változó, átlagosan 2,2—2,5 alkalma a 6—18 éves tanulóifjúság közel 40%-ának (10;11) jelent hetente 132—150 percnyi olyan időkeretet, amelyben — legalább is lehetőségében — a mindennapi élet kívánta mozgásoknál intenzívebb körülmények teremthetők. Sajnálatos, hogy egy hét 168 órájából az iskolai oktatás 5 napja alatt eltöltött kb. 30 óra 1800 percével történő összevetés alapján a testnevelés csupán 5,5—6,1%-ban részesedik. Természetesen a délutáni sportfoglalkozások, illetve a sportági edzések rendszeres látogatásával javítható ez az arány, azonban ezzel csak a tanulók bizonyos százaléka él! Egy reprezentatívnak tekinthető vizsgálat szerint (14) általános iskolában a tanulók 46%-a vesz részt a tömegsportórákon. Ez a gyakoriság a középfokú iskolákban tovább csökken, hiszen a középiskolákban 28%, a szakmunkásképzőkben 22% a rendszeresen sportolók száma. A felmérés eredményeképpen az egyetemi és főiskolai sportkörökben sportolók száma az összhallgatói létszámhoz viszonyítottan még alacsonyabb, 6,5% körüli. [A vállalatoknál, intézményeknél dolgozók között is viszonylag kevesen vannak rendszeresen sportolók: a vizsgált esetekben pl.: 1982-ben a dolgozók 14%-a sportolt, és csak 8% vett részt országos tömegméretű versenyen. (14)]

Mindezek alapján úgy fogalmazhatunk, hogy a 6—24 éves fiatalok szempontjából még mindig többnyire a testnevelésóra és esetleg az egyénileg kezdeményezett turizmus marad olyan szervezett formájú alkalomnak, időkeretnek, amelyben az átlagosnál nagyobb igénybevételt provokálhatunk ki.

Ekkor még nem is szóltunk arról, hogy a példának választott heti 3 testnevelésóra sem tekinthető általános érvényűnek. Elég

ezen a helyen CSIDER közleményére utalni (4), amelyből a középfokú képzés magas %-át kitevő szakmunkásképzők testnevelésóráinak tanítási ciklusonkénti 1,5 órára való csökentéséről olvashatunk.

Összességében tehát úgy fogalmazhatunk, hogy a központilag biztosítható időkeret redukálása igen kedvezőlenül hat a fizikai erőnlét alakítására. A negatív hatások mérsékelésére a számos tennivalók egyikének az általános munkabírás, az edzettség szempontjából kiemelt jelentőségű állóképesség fejlesztését tekintjük. Az ezzel kapcsolatos lehetőségek rövid áttekintését adja a tanulmány.

2. Az állóképesség megnyilvánulása az iskolai testnevelésben

A társadalmi elvárás értelmében az iskolai testnevelés fő funkciójának azt tartjuk, hogy segítse a tanulók testi fejlődésének kiteljesedését, a teljesítőképesség fokozását, s nem utolsó sorban a természetes és „művi" mozgások felhasználásával egy olyan gazdag mozgásrepertoárt biztosítson, amely — így összességben — hozzájárul a magasfokú mozgásműveltség megteremtéséhez.

A testneveléssel mindezt:

— az energetikai bázis kiteljesítését célzó *képességfejlesztésben;*

— a *mozgások tanításában,* iskolázásában;

— a mozgásos cselekvések izolált és versenyhelyzetekbe ágyazott *alkalmazása* révén valósíthatjuk meg.

Mind a képességfejlesztésben, mozgástanulásban, mind pedig az elsajátítottak alkalmazásában megtaláljuk az állóképesség fontosságát, csak amíg az első két esetben az ismeretszerzés (mozgástanulás, gyakorlás) hatékonyabbá tétele érdekében igényeljük meglétét, addig az alkalmazás már a „teljesítőképes tudás" (3) biztosítása szempontjából kívánja a képességet.

Egy mozdulat vagy mozgás többször, elegendő pihenés nélküli ismételgetésével részben az izomzatban (lokálisan) részben pedig az energia tartós biztosításáért felelős légző-keringő szervrendszerben (generálisan) készítjük elő az adaptációt. Abban az esetben, ha az illető mozgás egyben azt a mozgásformát is jelenti, amelynek végrehajtásában állóképesebbek akarunk lenni, úgy ott a többszöri, azonos módon kivitelezett ismétlés — a gyakorlás folyamatában — egyben az automatizált, készségszintű végrehajtást is eredményezheti. Más esetben, ha nincs meg a végső „célmozgás" iskolázása („generális állóképességi edzés"), s a fejlesztéssel inkább a kapacitásnövelés irányába hatunk, úgy foglalkozásunkat egyre inkább „általános állóképességi edzésnek" fogadhatjuk el.

Akár az automatizált mozgás kialakítása, akár az általános munkavégző képesség (egy tartós munkabírás) megteremtése érdekében tárgyaljuk is az állóképességet, a *terhelés* és *elfáradás* területeit mindenképpen érintenünk kell.

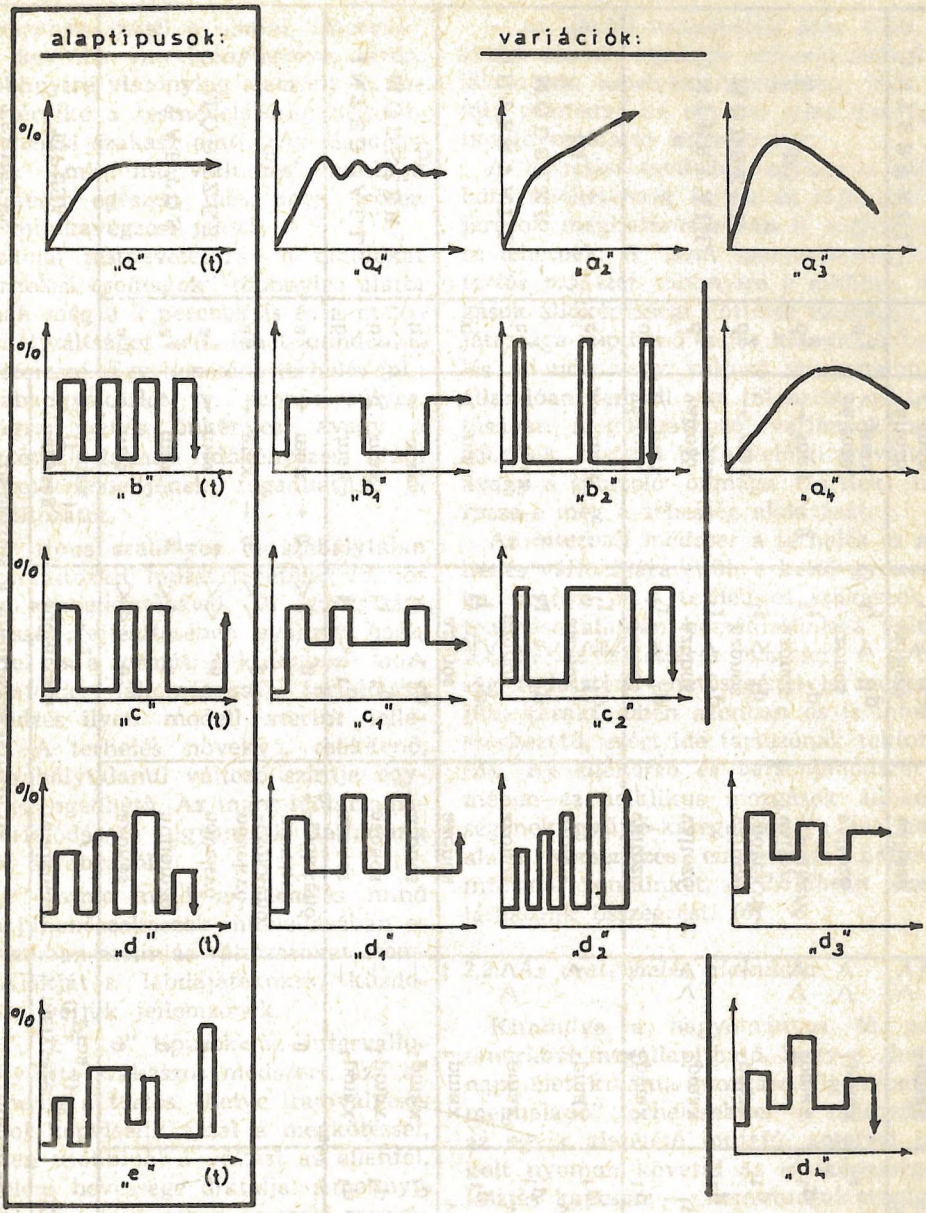
2.1. Terhelési modellek

A rendkívül változatos munka és a sportmozgások körét alapulvéve különböző állóképességi igénybevételi-formákat különíthetünk el. *(1. ábra.)* Az alaptípusok a terhelés intenzitásának (I), valamint a végrehajtás idejének (t) viszonyából állíthatók elő.

Az „a" típus tartós, folyamatos terhelést jelképez azonos, illetve változataiban bizonyos szabályokat követő intenzitásváltozatokkal (l. variációk). Értelmezését az *1. táblázatban* látjuk. Főleg a ciklikus mozgásszerkezetű sportágak modelljének fogadhatjuk el ezt a sémát, érvényesülése többnyire a hosszabb távok és a megtételhez szükséges hosszabb időtartam esetében kifejezett. Az iskolai mozgásanyagból a tartós futásokat sorolhatjuk ezen változathoz.

A „b" változat azonos intenzitású és azonos terhelési időtartamú munkát jelképez. A változatok között példákat találunk a terhelés-pihenés *azonos* és *eltérő* időtartamára. Bemutatásra olyan csoportos foglalkozásokat említünk, ahol a feladatok közötti pihenőidőt az újbóli sorra kerülés jelenti. A feladat „természete", pontosabban tartalma és formája pedig az intenzitás nagyságát szabja meg.

A „c" lehetőség az azonos terhelési szint „szabálytalan" pihenőkkel történő teljesítését fejezi ki. A pihenők tényleges (ille-



terhelési alaptipusok és néhány variációjuk

1. ábra

tőleg lehetséges) nagysága intenzitás függő, a terhelés idejének megfelelően attól kevesebb és több is lehet. Az időtartam meghatározásánál segítségünkre lehetnek ASTRAND és ROHDAL (2) vizsgálatai, amelyek alapján elmondható, hogy a $VO_{2\,max}$ 100%-ával végzett folyamatos munkavégzés — még erős motiváltság esetén is — csak kb. 10 percig tartható fenn. Akkor azonban, ha a 2—3 perces munkaszakaszokat 2—3 perces pihenőkkel váltogatva végeztetjük, úgy a feladat akár egy órán át is végezhető. Lényegesen más az igénybevétel, ha még rövidebbek az egymást váltó szakaszok (pl.: 30—30 s a munka-pihenő). Az izomzat oxidatív kapa-

Terhelési alaptípusok variációinak magyarázata

1. táblázat.

TERHELÉS TÍPUSA		Intenzitás a munkaszakaszban (I)			Intenzitás a pihenőszakban (t)		
		nagyság (I_{max})	időtartam (t_I)	tendencia	mélysége (t_{Pmax})	időtartam (t_p)	tendencia
TARTÓS MÓDSZER (a)	a	$< max$	$>> 0$	azonos	0	0	0
	a_1	$< max$	$>> 0$	hullámzó	0	0	0
	a_2	$\rightarrow max$	$>> 0$	növekvő	0	0	0
	a_3	$\rightarrow max \rightarrow 0$	$>> 0$	növekvő-csökkenő	0	0	0
	a_4	$\rightarrow max \rightarrow 0$	$>> 0$	növekvő-csökkenő	0	0	0
INTERVALL MÓDSZER (b)	b	$< max$	$t_I > t_p$	azonos	$\rightarrow t_{pmax}$	$t_p < t_I$	azonos
	b_1	$< max$	$t_I = t_p$	azonos	$\rightarrow t_{pmax}$	$t_p = t_I$	azonos
	b_2	$\rightarrow max$	$t_I << t_p$	azonos	$\rightarrow t_{pmax}$	$t_p >> t_I$	azonos
INTERVALL MÓDSZER (c)	c	$< max$	azonos $t_I \lessgtr t_p$	azonos	$\rightarrow t_{pmax}$	változó $t_p \lessgtr t_I$	azonos
	c_1	$<< max$	azonos $t_I \lessgtr t_p$	azonos	$<< t_{pmax}$	változó $t_p \geqq t_I$	azonos
	c_2	$\rightarrow max$	azonos $t_I \lessgtr t_p$	azonos	$< t_{pmax}$	változó $t_p \lessgtr t_I$	azonos
INTERVALL MÓDSZER (d)	d	változó $< max$	azonos $t_I = t_p$	változó	$\rightarrow t_{pmax}$	$t_p = t_I$	azonos
	d_1	változó $< max$	azonos $t_I < t_p$	változó	$<< t_{pmax}$	változó $t_p \gtrless t_I$	azonos
	d_2	$\rightarrow max$	azonos $t_I < t_p$	változó -növekvő	$< t_{pmax}$	$t_p > t_I$	azonos
	d_3	$\rightarrow max \rightarrow 0$	azonos $t_I = t_p$	változó -csökkenő	$<< t_{pmax}$	$t_p = t_I$	azonos
	d_4	változó $< max$	azonos $t_I < t_p$	változó	$<< t_{pmax}$	$t_p \geqq t_I$	azonos
INTERVALL (e)	e	változó $< max$	változó $t_I \lessgtr t_p$	változó	$\lessgtr t_{pmax}$	változó	változó

citása azonban ennél a „mini intervall" esetben kevésbé van igénybevéve, lévén, hogy többnyire viszonylag alacsony az intenzitás értéke a testnevelésórán biztosítható terhelési szakasz alatt. (Az élsportolók ilyen „mini intervallumos" munkája természetesen egészen más, igen erősen terhelő munkavégzést jelez!)

Az iskolai testnevelésórán a tanulókat érő „terhelési csomagok" többnyire alatta maradnak még a 2 percnek is és a maximális motiváltságot sem lehet mindenkinél feltételezni. Egy konstans terhelés (pl.: egy szabadgyakorlat, v. azonos súlyra, magasságra menés önkényes, avagy a versenyzésből fakadó időkényszer utáni teljesítése) modelljének fogadhatjuk el ezt a változatot.

A „d" típus szabályos és szabálytalan intenzitásváltozást mutat lehetőleg azonos pihenők közbeiktatásával. A gyorsasági állóképesség fejlesztésében gyakran használjuk fel ezt a formát. A különböző mozgásfeladatokat (állomásokat) tartalmazó cirkuit-edzés ilyen modell szerint jellemezhető. A terhelés növekvő, csökkenő, avagy szabálytalanul változó szintje egyaránt megengedhető. Az inger időtartamának variálódására ugyancsak láthatunk példákat az ábrából.

Az „e" forma mind a terhelés mind pedig a pihenőszakaszok intenzitásában és időtartamában aritmiás változásokat szemléltet. Alakját a labdajátékokra, küzdősportokra véljük jellemzőnek.

A „b", „c", „d" típusok az intervallumos, egyfajta szakaszos módszert, az „a" és „e" pedig a tartós, illetve iramváltásos változatot képviselik azzal a megkötéssel, hogy ezen utóbbinál a váltást az ellenfél, a küzdelem hevessége diktálja. Amennyiben az iskolai tantervben szereplő mozgásokat és a tanórák felépítettségét nézzük, úgy megállapíthatjuk, hogy túlnyomó többségben az aciklikus mozgáselemekből álló „kvázi intervall" és „kvázi szakaszos" terhelési típusok szerepelnek nagy gyakorisággal. A modellek áttekintésével néhány észrevételt tehetünk:

— eltérően az élsportolók felkészítésétől itt sohasem találkozhatunk extrém magas intenzitással;

— az iskolai testnevelési órán több terhelési modell együttes előfordulásával találkozunk, amelyek egyidejűleg (az osztály számára) és egymás után (az egyes tanuló számára) következnek.

A terhelési modellek egyben a különböző állóképesség fajták és fejlesztési eljárások meghatározásában is segítségünkre lehetnek. A hazai sporttudományban a *tartós módszer* többnyire a ciklikus mozgások állóképességi hátterét biztosítja. Sajátossága a pihenő teljes hiánya. A terhelés állandó vagy változó színvonalon, de állandóan fennáll. Az intenzitás változtatásában megmutatkozó variánsok abból adódnak, hogy a testnevelő (iramváltásos) avagy a sportoló önmaga (fartlek) határozza-e meg a sebesség alakítását.

Az *intervall módszer* a terhelés és a pihenés változására épül, e kettő gyakorisága, aránya és a terheléses szakaszok intenzitása alapján beszélhetünk a változatokról. Az *ismétléses módszert* a gyorsaság fejlesztési lehetőségénél is megemlítjük, karakterében azonban ez is intervall szerkezetű, ezért ide tartozónak tekinthetjük. Az *ellenőrző és versenymódszer* zömében az aciklikus mozgások állóképességének gyűjtő-kategóriája, a tét hatása alatti versenyzés energetikai hátteréről informál bennünket. A *2. ábrán* ezekről láthatunk összegzést. (6)

2.2. Az óraterhelés alakulása

Kiindulva a hagyományos 45 perces tanórából megállapítható, hogy a „hétköznapi élet kívánta mozgásos igénybevételt meghaladó" terhelésekkel — márpedig ez az egyik alapvető mutató, amelyet indokolt nyomon követni az állóképesség-fejlesztés kapcsán — nem tudjuk végig kitölteni a tanórai időkeretet. Egy testnevelésóra teljes időtartama elvileg ugyan elegendő lehetne a tartós munkabíráshoz szükséges állóképesség fejlesztéséhez, azonban valójában kevesebb idő áll rendelkezésünkre, mint 45 perc és az eltérő feladatok is más-más tevékenységet kívánnak. Bármennyire szervezett is az óránk, a jelentés, az anyag ismertetése, a szerek kikészítése majd az óra végén elpakolása legalább 3—4 percet (7—10%) igényel, s ezzel kisebbedik az időkeret. Az óra ter-

helésadagolás szempontjából érdemi részét ezt követően további objektív és szubjektív tényezők határozák meg:

— objektív befolyásoló tényezőnek tartjuk: az óra típusát, a terhelés nagyságát, a tanulói létszámot, a létesítmény-, eszköz- és szerellátottságot.

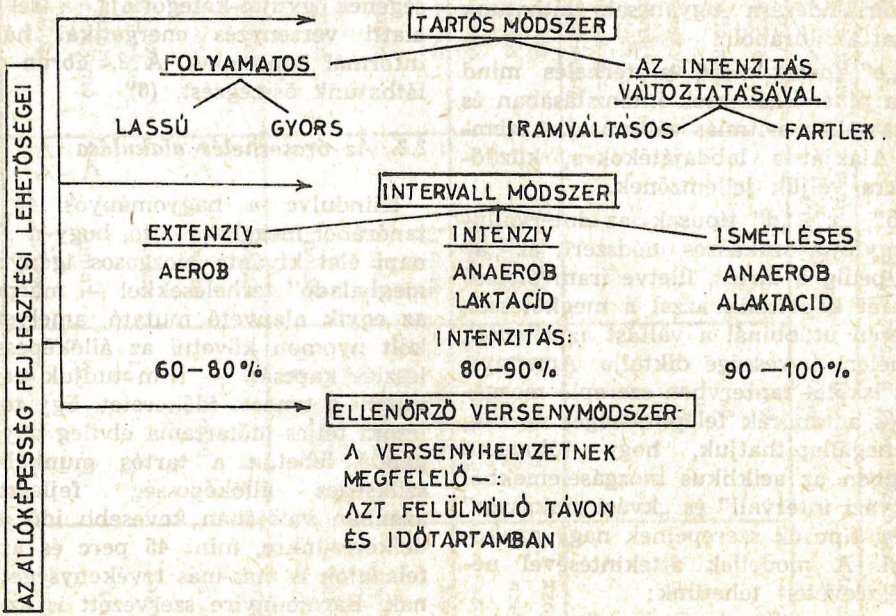
— szubjektív tényezőnek számítjuk: a testnevelő szakértelmét és szervezőkészségét, a tanulók motiváltságát és lelkesedését, valamint napi (napszaki) aktuális állapotukat.

A terhelések meghatározására elsősorban időelemzések szolgálnak, ahol feltérképezzük a végzett mozgások fajtáját, a folyamatos kivitelezés tempóját és összidőtartamát. Az állóképesség fejlesztésében ugyanis mindezek döntő jelentőségűek. Korábbi, nyugatnémet vizsgálatok (8) eredményeként — 60 iskolai testnevelésórán 60 megfigyelt tanuló adata alapján — például az elméleti órák átlagos hasznos ideje 9 perc 58 másodpercnek (22%) adódott. Az arány csaknem megegyező a testnevelésórák esetében is (220 megfigyelt foglalkozáson hasznos gyakorlási idő 10 perc 8 másodperc = 24,2%). Az optimális időkihasználás a közlemény szerint kb. 50%-os lehet.

A gyakorlati tapasztalatok alapján az óra típusai közül a terhelés nagyságában a felsoroltaknak megfelelő sorrendben csökken a terhelés hatásossága: gyakorló-ismétlő; vegyes; új anyag közlő; ellenőrző. Az óra típusán kívül az óra szerkezete és felépítése is meghatározza a terhelés növelésének lehetőségét.

NEMESSURI [in.: HORVÁTH C.— HORVÁTH J. (7)] megfigyelésében a következők szerint alakul a különböző terhelésű órarészek %-os megoszlása: kihasználatlan idő 22%, könnyű terhelés 36%, közepes terhelés 33%, erős terhelés 9%.

(Kétségtelen tény, az időelemzés az első olyan lépés, amely az óraterhelés tényleges értéke objektív alapú megközelítésének irányába mutat. Azonban ez sem elegendő, hiszen műszeres mérések hiányában továbbra is nagyfokú a szubjektivitás a terhelés erősségének megítélésében.) MAKKÁR (7) a testnevelésórák tartalma, mozgásanyaga szerint határozott meg el-



A FEJLESZTŐ MÓDSZEREK (Harre es Letzelter nyomán átdolgozva)

2. ábra

térő időkihasználtságokat. Mérési értelemben a sportjátékok óráin lehet összességében a legnagyobb kihasználtságot biztosítani. Az atlétika—kézilabda mozgásanyagokból összeállított vegyes típusú órán 61%-os, míg atlétikai, illetőleg torna típusú órán 55—42%-os hatásfokot említ.

A terhelés alakulásában az óra felépítettségéből fakadóan is találunk különbségeket. A bevezető részben, ahol a ráhangolás és az általános és speciális bemelegítés a fő feladat, viszonylag alacsony terhelési szinten, „kvázi tartós" terhelési típus szerint folyik a munka (ld. *1. ábra „a" képe).* A hagyományos órafelépítés fő részében egy vagy több ún. fő feladat megvalósítása történik, a terhelés-pihenés változásai jellegében többnyire „szakaszos" terhelési modell szerint alakulnak. A terhelések tehát „lökésszerűen" érik a tanulókat, szinvonaluk általában közepes, de rövid, néhány perc alatt igen magas is lehet *(1 ábra „b—d" képe.)*

Az óra befejező részében igen gyakori a játék, pl. valamilyen labdajáték. A „szabálytalanul váltakozó", különböző intenzitású és időtartamú mozgásokat az *1. ábra „e" típusa demonstrálja.* Az egy tanulóra vonatkoztatott terhelés tendenciája pedig a játék pozitív élményt kiváltó sajátosságából következően növekvő, avagy tudatos, tanári gyakorlatvezetéssel — pl. levezető szándékból — csökkenthető. Összeségében elmondhatjuk, hogy a testnevelési órák többségében különböző típusú és különböző terhelésalakulású igénybevételeket tapasztalhatunk, s az intervall modell változatait találjuk meg legnagyobb előfordulási gyakoriságban. Elismerve „az állóképesség sokoldalú fejlesztésének szándékát" — ARADY (1) —, a terheléseket tehát eleve differenciáltan kell biztosítanunk.

A hagyományos testnevelésóra az állóképesség fejlesztése szempontjából azonban félő, hogy nem biztosít elégséges lehetőséget! Nem, mert nem történik tartós, megszakítás nélküli munkavégzés a teljes óra alatt, s az egyébként intervall jellegű változatok munkaszakaszaiban sem találunk az állóképességi adaptációhoz elégséges intenzitású megterheléseket.

3. Az elfáradásról

A testneveléstudományban az elfáradás jelentőségét kétféle minősítés szerint ítéljük meg. Az első, pozitív értelmezésben a szervezet védekezéséről van szó, amely egyrészt jelzi, hogy a terhelés (akár szellemi, akár fizikai) szummálódása következtében az organizmust már egy hatásos „dózis" érte, ami még számára elviselhető. (Ennek többszöri — szakszerű — megismétlésével tudjuk az adaptációt kiváltani.) A másik felfogás az elfáradásnak inkább negatív jelentéstartalmat ad, s nemkívánatosnak tekinti, hiszen felléptekor teljesítménycsökkenéssel számolunk. (Megjegyzés: ezen utóbbi értelmezés inkább az élsport, teljesítménysport igényeit veszi számításba. Az iskolai testnevelésben a sporttól eltérő sajátos feladatok és a többnyire alacsony teljesítmények vannak, a fizikai teljesítmények romlását így sajátosan kell értelmezni!)

A fáradás hatását részben a neuromuszkuláris rendszer, részben pedig az izomzat metabolikus, enzimatikus és energetikai folyamatai oldaláról vizsgálhatjuk.

Az edzéselmélet és módszertan a különböző elfáradási típusok közül az alábbiakat említi: szellemi, érzékszervi, emocionális, izom (12). A gyakorlati tapasztalatok alapján úgy tűnik, hogy a sporttevékenység során ezekből főként a szellemi és az izomfáradtság szerepe nő meg. Abból kiindulva, hogy a sporttevékenység jellemző fáradási alaptípusát az izomtevékenység váltja ki (12) először arra gondolhatunk, hogy az izomzat tartós működése következtében jelentkező lokális kimerülés indíthatja el az egész fáradási folyamatot, kiváltva a központi idegrendszer valamely funkciójában jelentkező kedvezőtlen változást, s az idegi fáradtságra utaló tünetet. (Mindez az élsportolók felkészítése során úgy jelentkezik, hogy az ún. fizikai fáradtság megjelenését többnyire előbb tapasztaljuk a szelleminél.) Az iskolában azonban sokszor eltérő helyzettel találkozunk: az elméleti órák kívánta szellemi igénybevételek következtében nem mindig biztosított a „pszichikai fittség". A kedvezőtlenebb állapotot jelző tünetek (a figyelem összpontosításának hiánya, hangulatváltozás, motiválatlanság)

külön-külön és együttesen is utalhatnak a szellemi fáradtságra, amelynek föllépte esetén nincs esély arra, hogy a testnevelésórán sort keríthessünk az állóképesség hatásos fejlesztésére. A hét napjai, valamint akár egy délelőtti időszak különböző időpontjai ugyancsak befolyással lehetnek a fáradtság, szempontjából fontos szellemi diszpozíció alakítására. A fáradtság pszichológiai vizsgálata során FORGÁCS és GERÉB (5) sorozat-reakcióidő-mérésekkel határozták meg a napi és napszaki ingadozásokat. Adataikból készült a *3. ábra*, amely szerint szerdán és csütörtökön a legjobb, szombaton viszonylag a legrosszabb a sorozatos-reakcióidő átlagos értéke. A napszaki ingadozás szerint pedig a délelőtti 9 órakor mérhető legkedvezőbb érték. A tanítási idő végére (pontosabban 13 órára) legalább 10—12.%-kal romlik a reagálás gyorsasága. Az elméleti órák okozta terhelés, valamint a reagálás gyorsaságában kifejeződő idegrendszeri állapot, a napi (napszaki) ingadozások együttes értéke már jelentősen utalhat az állóképesség fejlesztéséhez szükséges pszichikai háttér színvonalára. Itt kell ismételten megjegyeznünk, hogy a tanulók motiváltságban és akarati tulajdonságban kifejeződő pozitív hozzáállását semmiképpen sem nélkülözhetjük a képesség színvonalát javító munkához.

Az újabb felfogások szerint (9; 15) — éppen az elfáradás oldaláról közelítve — az állóképesség ismérvei között a gyors kipihenés képességét is meg kell említenünk, állóképesebbnek ítélve azt, aki adott terhelést (ill. minél nagyobb igénybevételt) kisebb, vagy egyre csökkenő pihenőszünetek után is képes megismételni. Az iskolai testnevelés sajátosságait alapul véve elmondhatjuk, hogy az óra (testnevelés) okozta fizikai igénybevételt többnyire még az adott órát közvetlenül követően sikerül kipihenni, hiszen a sportedzésekhez mérhető terhelésekről nem beszélhetünk.

IRODALOM

1. ARDAY L.: A teljesítmény optimalizálása az iskolai testnevelésben. A Testnevelési Főiskola Közleményei, 1981. 2. sz., 93—112. p.
2. ASTRAND, P. O.—ROHDAL, K.: Textbook of work physiology. Mc. Graw — Hill, 1979.
3. BÍRÓ P(né).: Sportpedagógia. Sport, Bp., 1978.
4. CSIDER T.: A közoktatás fejlesztési reformja és az iskolai testnevelés. A Testnevelési Főiskola Közleményei, 1984. 2. sz., 93—103. p.
5. FORGÁCS P.—GERÉB GY.: A fáradság pszichológiai vizsgálata. Testneveléstudomány, Bp., 1. évf., 1955., 165—172. p.
6. HARE, S.: Trainingslehre. Berlin, 1973.
7. MAKKÁR M. (in: HORVÁTH C.—HORVÁTH J.: A gyógytestnevelési óra időkihasználásának elemzése. A Testnevelési Főiskola Közleményei, 1967. IV. sz. 249—253. p.
8. KIRSCH, A.: Vom Üben und Trainieren im Kindes- und Jugendalter. Krankengymnastik, 1965. 4. sz. 95—98. p.
9. LETZELTER, M.: Trainigsgrundlagen (Training Technik Taktik) Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH. Reinbeck bei Hamburg, 1978. 279. p.

(Folytatása a 163. oldalon.)

A magyar és a szovjet tantervi tesztrendszerek összehasonlító vizsgálata II.

NAGY SÁNDOR

Tanulmányunk első részében bemutattuk azt a tantervi kutatást, amelyet az OPI a Szovjetunió hasonló intézetével végzett. Röviden utaltunk arra, hogy közös kutatásainknak csupán egy szelete a bemutatásra kerülő tantervi vizsgálat.

Ismertettük azt is, hogy az összehasonlítás alapját képező felmérést Budapesten, Heves, Győr-Sopron és Somogy megyében végeztük el. A felmérésben az általános iskola 1—8. és a középiskola I—IV. osztályai — összesen 12 évfolyamban 120 osztály — vettek részt. A középiskolások tantervi célrendszerkutatás eredményeit értékeltük az első részben. Most a vizsgálat további bemutatására vállalkozunk az általános iskolai magyar és szovjet tantervi célrendszer összehasonlításával.

Módszerek

A felmérésben részt vevő tanulók számát az 1. táblázat mutatja. Egy megjegyzés kívánkozik azonban a tanulók létszámához. A Győr-Sopron megyei alsó tagozatosok nem szerepeltek a felmérésben.

1. táblázat. A magyar—szovjet vizsgálatban részt vevő tanulók létszáma (1—8. évfolyam)

Évfolyam	Leányok	Fiúk
1.	120	131
2.	110	111
3.	98	135
4.	147	120
5.	180	186
6.	172	180
7.	156	187
8.	180	183

A felmérés gyakorlatai mind az alsó, mind a felső tagozaton két csoportra oszthatók.

Alsó tagozat

a) Az 1978-as alsó tagozatos testnevelés tanterv követelményrendszerében a motoros próbák nem szerepelnek. A Tantervi útmutató tartalmazza a következő gyakorlatokat: (1)

1. 30 méteres futás (s)
2. Ugrás fordulattal (fok)
3. Kislabdahajítás (m)
4. Labdapasszolás (db)

A felmérésben az 1., 3. és a 4. gyakorlat szerepelt.

b) A szovjet tantervi tesztrendszer a következő próbákból állt:

1. 30 méteres futás (s)
2. Helyből távolugrás (cm)
3. Mellső fekvőtámaszban karhajlítás, -nyújtás, tenyerek tornapadon (db)
4. Hatperces futás (m)

A próbákat a testnevelésben általánosan elfogadott előírások alapján végeztük el.

Felső tagozat

a) Az 5—8. osztályos testnevelés tanterv motoros próbái a következők:

1. 60 méteres futás (s)
2. Ugrás fordulattal (fok), 5—6. osztály
   Súlypontemelkedés (cm), 7—8. osztály
3. Tömöttlabdadobás hátra (m)
4. 400 méteres síkfutás (s), 5—6. osztály
   600 méteres síkfutás (s), 7—8. osztály
5. Labdapasszolás (db)
6. Négyütemű fekvőtámasz (db)

A próbák pontos leírása a Testnevelés teljesítményteszt című kiadványban (OM 1976.) és a felső tagozatos Testnevelés teljesítményfüzetekben található. A felmérésben a 2. gyakorlat nem szerepelt.

b) A szovjet tesztrendszer azonos az alsó tagozatéval.

A feldolgozás módszere

Az adatokat a leíró (átlag, abszolút és relatív szórás, minimum-maximum) és az elemző (korreláció és regresszió-analízis) matematikai statisztika módszerével dolgoztuk fel.

A számítási eredményeket a jelenleg érvényes tanterveink tesztrendszerét adó 1974—1975-ös felmérés hasonló eredményeivel az F-, a t-, illetve a d-próba segítségével hasonlítottuk össze.

Eredmények

A számítások eredményét a 2—15. táblázaton mutatjuk be.

Alsó tagozat

Az alsó tagozatosok teljesítményét az 1976-os saját felmérésünk eredményével hasonlítjuk össze. (2)

Mindkét minta viszonylag kicsi és nem tekinthető reprezentatívnak. Ezért nem meglepő, hogy a két felmérés eredménye egymástól jelentősen különbözik. (2. és 3. táblázat.) Több esetben különösen szembetűnő az átlageredmények romlása. Ez azonban nem feltétlenül jelenti a tanulók teljesítményszintjének (képességeinek) csökkenését. Úgy gondoljuk, helyesebb, ha a változást (növekedés vagy csökkenés) több tényezőnek tulajdonítjuk. Az első, a már említett viszonylag kicsiny létszámú minta. A másik ok, hogy a „mérőeszközök" alsó tagozaton talán kevésbé megbízhatóak, részben a tanítói gyakorlatlanság, részben a tanulói végrehajtás miatt, mint a felső tagozaton vagy a középiskolában. A próbák alsó tagozaton tantervileg nem kötelezőek, a tanulóknak valószínűleg kevesebb lehetőségük volt azokat megtanulni.

A leírtakat látszik igazolni a szórásértékek változása is. Elmondhatjuk, hogy az esetek többségében az 1976-os felméréshez viszonyítva a szórás sok esetben jelentősen nőtt, gyakran a kétszeresére. Ilyen nagy változás aligha magyarázható a tanulók tudásában megnövekedő különbséggel, hiszen a 6—10 évesek teljesítményében talán még nagyobb a hozott képességek szerepe, és a tanultaké kisebb erejű.

Ugyanakkor nem feledkezhetünk el arról sem, hogy a 24 lehetséges próbaeredménytől 10 eredmény a két felmérést tekintve nem különbözik lényegesen. (14. táblázat.) Ez azonban csak első pillanatra mond ellent az általunk korábban elmondottaknak, mert a 10 eredmény közül hat a labdapasszolásban található.

Felső tagozat

Az 5—8. osztályos tanulók eredményeit az 1974-es felméréssel hasonlítottuk először össze. (3) Az összehasonlításkor jóval egyértelműbb kép alakul ki, mint az alsó tagozat esetében. Megállapíthatjuk, hogy a tanulók átlagteljesítményei nőttek 1974-hez viszonyítva, és csak egy-két esetben csökkentek, illetve maradtak azonos szinten. (4. és 5. táblázat.) Ezt a megállapítást támasztja alá a két minta összehasonlítása matematikai statisztikai módszerrel. (15. táblázat.) Az alsó tagozatosok esetében a korábbi és a jelenlegi felmérés eredményeinek közel a fele nem változott lényegesen, felső tagozatban ugyanez az arány kevesebb, mint húsz százalék. Még jobb az arány akkor, ha figyelembe veszem azt is, hogy az alsó tagozatos tanulók esetében a változás teljesítménycsökkenést is jelent, a felső tagozaton tanulók teljesítménye viszont egy kivétellel magasabb volt a korábbinál, de a különbség nagysága ebben az esetben sem szignifikánsan különböző.

A felső tagozatos tanulók eredményeinél gyakran találunk magas szórásértékeket. A szórásértékek az 5. osztálytól a 8. osztályig haladva fokozatosan, többször ugrásszerűen csökkennek. Ez részben örvendetes, hiszen a tanulói teljesítmények közötti jelentős eltérés az alsó tagozatosoknál leírtakkal csak kis mértékben magyarázható. Inkább hajlunk arra az álláspontra, hogy a tanulók mind alaposabban megismerték a próbákat, különösen a gyengébb képességűek, és az alaposabban ismert próbák jobban mérik valóságos teljesítményüket.

A magyar és a szovjet rendszer összehasonlítása

A 6—13. táblázaton mutatjuk be az 1—8. osztályosok közös kutatásban felmért adatainak a korrelációs értékeit. Az elemzést folyamatosan, 1—8. osztályig úgy végezzük el, hogy csak a magyar és a szovjet tesztrendszer kapcsolatait tekintjük. A két tesztrendszeren belüli kapcsolatok természetét, a kapcsolatok szorosságát most nem elemezzük.

Végigtekintve a nyolc táblázatot, először az tűnik fel, hogy a két tesztrendszer

közötti kapcsolat egyenletesen — az egyetlen ötödik osztály kivételével — erősödik. A szignifikáns korrelációk száma nő, a kapcsolat is mind szorosabbá válik.

Talán meglepő, de alaposabban végiggondolva nem érthetetlen, hogy az alsós tanulóknál a próbák közötti kapcsolatnak alig a fele szignifikáns. A kapcsolat esetlegessége igazolni látszik azt a korábban leírt feltételezésünket, amely a jelentősen változó teljesítmények mögött a tanítói és tanulói gyakorlatlanságot, mint egyik lehetséges okot látja. Ahogyan egy-egy évfolyammal feljebb és feljebb haladunk, erősödik a két tesztrendszer közötti kapcsolat. Nyolcadik osztályban valamennyi korrelációs érték szignifikáns.

Tehát alsó tagozatban csak nagyon óvatosan, míg felső tagozatban már viszonylag nagy biztonsággal állapíthatjuk meg, hogy a két tesztrendszer azonos képességeket mér.

Az alsó tagozatos tesztrendszer azonban a tanítói tapasztalatok, és ennek a felmérésnek az eredményei alapján is alapos felülvizsgálatra szorul.

Erősíti ezt a feltevésünket az is, hogy a próbák közötti kapcsolatok egyszeri gyengülése éppen az ötödikes tanulóknál tapasztalható.

Összegezés, következtetések

A magyar tesztrendszerben mutatott teljesítmények alapján úgy látjuk, hogy a tesztrendszer újabb alapos vizsgálatára, az újabb vizsgálat eredményei alapján pedig módosításokra van szükség. Eltérő azonban a kérdésfeltevés alsó és felső tagozaton. Az alsó tagozatos tanterv követelményeinek kidolgozott régi szintje a vizsgálat eredményeinek alapján alacsonyabbnak látszik, mint a felső tagozaton. Ezért célszerűnek tűnik, hogy a jelzett kérdéskört tantervünk folyamatos fejlesztésénél vizsgáljuk.

A magyar és a szovjet tesztrendszerek összehasonlító vizsgálata a két tesztrendszer kapcsolatát inkább a 10—14 éves tanulóknál erősítette. Valószínű, hogy a kapcsolat erőssége összefügg a korábban leírtakkal.

Két próbánál tehettük meg, hogy azok eredményét alaposabban megnézzük. A 30, illetve 60 méteres és a 400/600, illetve a hatperces futásnál. Megállapítható, hogy a próbák páronként ugyanazt a tudást mérik. Ez lehetőséget biztosíthat arra, hogy tanterveink folyamatos fejlesztésénél alternatív próbákat dolgozzunk ki és ajánljunk.

Összefoglalva az OPI—APN közös kutatás ismertetett részét, megállapíthatjuk, hogy a közös kutatásnak ez a formája gyümölcsöző. Az eredmények tükrében elgondolkoztató az, hogy ugyanazon célhoz más és más eszközökkel is el lehet jutni. Ezért gondoltunk arra, hogy közreadjuk a szovjet tesztrendszert, pontosabban azokat a táblázatokat, amelyet gyakorlati munkájukban felhasználnak. (18—21. táblázat.) Az eredmények ugyan közvetlenül aligha hasonlíthatók össze, mégis jó tájékozódási pontoknak bizonyulhatnak. (4) Nemcsak a próbák közötti sok hasonlóság, sőt több esetben azonosság szembetűnő, hanem a tudásszintek megállapításának elve. A szinteket az átlag és a szórás segítségével határozzák meg. Ez az elv érvényesült a magyar teljesítményszint táblázatok kidolgozásánál is. (3)

HIVATKOZÁSOK

1. **Dr. Nagy Tamás:** Az általános iskolai nevelés és oktatás terve. Tantervi útmutató Testnevelés 1—4. osztály. Tankönyvkiadó, Budapest, 1978. 36—38. oldal.
2. Az alsó tagozatosok teljesítményét az OPI irányításával 1976 októberében Budapesten mértük fel. A felmérés alapján készítettük el azokat a teljesítményszint-táblázatokat, amelyek a tanulói Testnevelés teljesítményfüzetben és az Edzett ifjúságért tömegsportmozgalomban szerepeltek. (A Tanító, 1977. 6—7. szám.) Az alapadatokat azonban akkor nem adtuk közre, ezt most a könnyebb összehasonlítás megkönnyítése érdekében szeretnénk megtenni. (16—17. táblázat.)
3. **Dr. Nagy Tamás:** Tantárgyi célok, nevelési feladatok és követelmények komplex értelmezése a testnevelés tantervekben. (Kandidátusi értekezés.) Budapest, 1982.
4. A táblázatok elemzésénél figyelembe kell vennünk, hogy a Szovjetunióban egy évvel később, hétéves korban kezdik a gyerekek az általános iskolát, és az a 10. osztályig tart.

2. táblázat. Az 1—4. osztályos leányok eredményei

Magyar próbarendszer — Szovjet próbarendszer

Évfolyam		30 m-es futás (s)	Kislabdadobás (m)	Labdapasszolás (db)	Helyből, távolugrás (cm)	Fekvőtámasz (db)	Hatperces futás (m)
1.	x	7,38	8,29	11,88	102,52	6,63	866,58
	s	0,67	3,10	4,84	17,13	4,87	216,37
	V	9	37	41	17	73	25
2.	x	7,28	10,50	16,06	116,42	7,98	890,27
	s	1,13	4,36	6,40	32,79	6,21	200,46
	V	15	42	40	28	78	23
3.	x	6,62	11,14	16,35	126,56	12,72	1002,86
	s	0,76	3,03	7,06	19,69	9,14	185,68
	V	11	27	43	16	72	19
4.	x	6,50	13,09	17,88	139,77	17,53	1042,69
	s	0,76	4,60	5,94	17,61	13,02	255,06
	V	12	35	33	13	74	24

Rövidítések: x = átlag s = szórás V = relatív szórás

3. táblázat. Az 1—4. osztályos fiúk eredményei

Magyar próbarendszer

Szovjet próbarendszer

Évfolyam		30 m-es futás (s)	Kislabdadobás (m)	Labdapasszolás (db)	Helyből, távolugrás (cm)	Fekvőtámasz (db)	Hatperces futás (m)
	x	6,80	11,67	13,57	106,89	8,77	951,99
1.	s	0,85	3,83	6,31	17,15	5,16	201,80
	V	12	33	46	16	59	21
	x	6,84	15,12	16,41	113,47	10,22	937,83
2.	s	1,00	4,49	7,58	14,66	8,50	200,40
	V	15	30	46	13	83	21
	x	6,38	17,30	15,79	126,16	14,52	1110,06
3.	s	0,61	5,01	6,72	20,82	10,25	223,34
	V	10	29	43	17	71	20
	x	6,04	21,44	20,08	144,97	21,79	1155,42
4.	s	0,48	5,21	7,72	16,82	13,38	250,51
	V	8	24	38	12	61	22

4. táblázat. Az 5—8. osztályos leányok eredményei

Magyar próbarendszer

Szovjet próbarendszer

Évfolyam		60 m-es futás (s)	Tömött-labdadobás (m)	400 600 m-es futás (s)	Labda-passzolás (db)	4 ütemű gyakorlat	30 m-es futás (s)	Helyből, távolugrás (cm)	Fekvő-támasz (db)	Hatperces futás (m)
	x	11,64	4,65	109,67	20,93	—	5,86	145,54	11,73	1058,44
5.	s	3,99	2,72	20,11	5,34	—	0,61	36,57	8,07	231,84
	V	34	59	18	26	—	10	25	69	22
	x	11,07	5,63	106,88	27,05	—	5,9	148,33	14,65	1162,32
6.	s	0,84	1,53	23,09	6,1	—	0,49	22,72	11,76	356,2
	V	8	27	22	23	—	8	15	80	31
	x	10,46	7,03	151,43	29,07	23,19	5,70	161,48	18,39	1188,86
7.	s	0,70	1,81	20,93	5,57	4,20	0,38	20,57	13,05	196,57
	V	7	26	14	19	18	7	13	71	17
	x	10,45	7,24	146,86	31,06	24,17	5,40	166,15	19,34	1295,40
8.	s	0,84	1,36	17,44	5,35	4,52	0,48	19,93	11,27	208,50
	V	8	19	12	17	19	9	12	58	16

5. táblázat. Az 5—8. osztályos fiúk eredményei

Évfolyam		Magyar próbarendszer					Szovjet próbarendszer			
		60 m-es futás (s)	Tömött-labdadobás (m)	400/600 m-es futás (s)	Labda-passzolás (db)	4 ütemű gyakorlat	30 m-es futás (s)	Helyből, távolugrás (cm)	Fekvő-támasz (db)	Hatperces futás (m)
5.	x	10,42	5,29	104,29	24,21	—	5,50	152,13	18,35	1223,43
	s	1,57	1,85	23,57	14,00	—	0,74	31,78	10,93	796,65
	V	15	35	23	58	—	13	21	60	65
6.	x	11,07	6,13	90,12	26,85	—	5,66	152,24	20,98	1237,77
	s	0,84	1,14	11,97	6,84	—	0,45	21,04	14,45	232,58
	V	8	19	13	25	—	8	14	69	19
7.	x	10,11	6,12	141,36	27,86	24,41	5,50	171,14	22,35	1259,28
	s	0,75	1,46	16,52	5,24	5,34	0,40	35,96	12,12	204,51
	V	7	24	12	19	22	7	21	54	16
8.	x	9,66	7,31	133,31	31,89	26,07	5,27	181,25	25,25	1393,48
	s	0,68	1,78	12,71	5,68	4,57	0,41	19,66	11,19	166,21
	V	7	24	10	18	18	18	8	11	12

6. táblázat. Az első osztályosok korrelációs mátrixa

LEÁNYOK

		30 m-es futás (s)	Kislabda-dobás (m)	Labda-passzolás (db)	Helyből, távolugrás (m)	Fekvőtámasz padon (db)	Hatperces futás (m)
		1	2	3	4	5	6
30 m-es futás (s)	1	—	— 0,21	0,21	— 0,28	— 0,19	— 0,00
Kislabda-dobás (m)	2	— 0,11	—	0,04	0,25	0,06	0,22
Labdapasz-szolás (db)	3	— 0,44	0,19	—	0,16	0,24	0,34
Helyből, távol-ugrás (m)	4	0,20	0,19	— 0,32	—	0,41	0,32
Fekvőtámasz padon (db)	5	— 0,03	0,04	— 0,09	0,47	—	0,30
Hatperces futás (m)	6	0,08	0,03	— 0,05	— 0,03	0,09	—

FIÚK

7. táblázat. A második osztályosok korrelációs mátrixa

LEÁNYOK

		30 m-es futás (s)	Kislabda-dobás (m)	Labda-passzolás (db)	Helyből, távolugrás (m)	Fekvőtámasz padon (db)	Hatperces futás (m)
		1	2	3	4	5	6
30 m-es futás (s)	1	—	— 0,05	0,07	— 0,23	— 0,16	— 0,44
Kislabda-dobás (m)	2	— 0,22	—	0,32	0,08	0,06	— 0,10
Labdapasz-szolás (db)	3	— 0,02	0,19	—	0,05	0,25	— 0,23
Helyből, távol-ugrás (m)	4	— 0,28	0,24	0.23	—	0,5	0,25
Fekvőtámasz padon (db)	5	— 0,31	0,02	0,09	0,02	—	— 0,01
Hatperces futás (m)	6	— 0,35	0,15	0,19	0,41	0,12	—

FIÚK

8. táblázat. A harmadik osztályosok korrelációs mátrixa

LEÁNYOK

		30 m-es futás (s)	Kislabda-dobás (m)	Labda-passzolás (db)	Helyből, távolugrás (m)	Fekvőtámasz padon (db)	Hatperces futás (m)
		1	2	3	4	5	6
30 m-es futás (s)	1	—	— 0,34	— 0,27	— 0,56	— 0,34	— 0,56
Kislabda-dobás (m)	2	— 0,22	—	— 0,03	0,38	0,37	0,15
Labdapasz-szolás (db)	3	— 0,23	0,09	—	0,28	0,09	0,19
Helyből, távol-ugrás (m)	4	— 0,56	0,21	0,28	—	0,20	0,53
Fekvőtámasz padon (db)	5	— 0,28	0,13	— 0,01	0,33	—	0,23
Hatperces futás (m)	6	— 0,48	— 0,07	0,36	0,45	0,38	—

FIÚK

9. táblázat. A negyedik osztályosok korrelációs mátrixa

LEÁNYOK

		30 m-es futás (s)	Kislabda-dobás (m)	Labda-passzolás (db)	Helyből, távolugrás (m)	Fekvőtámasz padon (db)	Hatperces futás (m)
		1	2	3	4	5	6
30 m-es futás (s)	1	—	— 0,26	— 0,18	— 0,31	— 0,18	— 0,25
Kislabda-dobás (m)	2	— 0,12	—	0,40	0,42	0,37	0,42
Labdapasz-szolás (db)	3	— 0,16	0,15	—	0,57	0,24	0,32
Helyből, távol-ugrás (m)	4	— 0,35	0,31	0,28	—	0,45	0,51
Fekvőtámasz padon (db)	5	0,01	0,10	0,49	0,27	—	0,27
Hatperces futás (m)	6	— 0,27	0,13	0,42	0,34	0,38	—

FIÚK

10. táblázat. Az ötödik osztályosok korrelációs mátrixa

LEÁNYOK

		60 m-es futás (s)	Tömött-labda-dobás (m)	400 m-es futás (s)	Labda-passzolás (db)	30 m-es futás (s)	Helyből, távolugrás (cm)	Fekvő-támasz padon (db)	Hatperces futás (m)
		1	2	3	4	5	6	7	8
60 m-es futás (s)	1	—	— 0,22	— 0,08	— 0,11	0,07	— 0,24	— 0,09	0,02
Tömöttlabda-dobás (m)	2	0,16	—	0,59	0,29	— 0,33	0,85	— 0,05	— 0,19
400 m-es futás (s)	3	— 0,36	— 0,29	—	0,21	0,11	0,47	— 0,43	— 0,26
Labdapasszolás (db)	4	— 0,56	— 0,00	0,25	—	0,14	0,37	— 0,05	0,10
30 m-es futás (s)	5	0,40	0,07	0,00	— 0,17	—	— 0,20	— 0,22	— 0,00
Helyből, távol-ugrás (cm)	6	— 0,27	— 0,06	0,05	0,05	— 0,27	—	0,04	0,10
Fekvőtámasz padon (db)	7	— 0,17	0,07	— 0,23	0,03	— 0,10	0,25	—	0,24
Hatperces futás (m)	8	— 0,04	0,46	— 0,10	0,26	— 0,31	0,11	0,01	—

FIÚK

11. táblázat. A hatodik osztályosok korrelációs mátrixa

LEÁNYOK

		60 m-es futás (s)	Tömött-labda-dobás (m)	400 m-es futás (s)	Labda-passzolás (db)	30 m-es futás (s)	Helyből, távolugrás (cm)	Fekvő-támasz padon (db)	Hatperces futás (m)
		1	2	3	4	5	6	7	8
60 m-es futás (s)	1	—	— 0,3	0,20	— 0,36	0,43	— 0,48	— 0,46	— 0,18
Tömöttlabda-dobás (m)	2	— 0,34	—	0,32	0,35	— 0,26	0,34	— 0,08	0,05
400 m-es futás (s)	3	0,46	— 0,20	—	0,10	0,13	0,22	— 0,29	0,33
Labdapasszolás (db)	4	— 0,37	0,13	0,24	—	— 0,50	0,09	0,39	0,34
30 m-es futás (s)	5	0,40	— 0,20	0,09	— 0,22	—	— 0,16	— 0,26	— 0,23
Helyből, távol-ugrás (cm)	6	— 0,44	0,33	— 0,27	0,19	— 0,20	—	0,28	— 0,31
Fekvőtámasz padon (db)	7	0,49	0,19	— 0,42	0,29	— 0,24	0,15	—	0,26
Hatperces futás (m)	8	— 0,27	0,29	— 0,39	— 0,07	0,00	0,26	0,33	—

FIÚK

12. táblázat. A hetedik osztályosok korrelációs mátrixa

LEÁNYOK

		60 m-es futás (s)	Tömött-labdadobás (m)	600 m-es futás (s)	Labda-passzolás (db)	4 ütemű gyakorlat (db)	30 m-es futás (s)	Helyből, távolugrás (cm)	Fekvő-támasz padon (db)	Hatperces futás (m)
		1	2	3	4	5	6.	7	8	9
60 m-es futás (s)	1	—	— 0,42	0,40	— 0,45	— 0,36	0,58	— 0,40	— 0,28	— 0,40
Tömöttlabda-dobás (m)	2	— 0,48	—	— 0,45	0,58	0,29	— 0,50	0,54	— 0,08	— 0,08
600 m-es futás (s)	3	0,43	— 0,34	—	— 0,30	— 0,42	0,47	— 0,38	— 0,36	— 0,62
Labdapasszolás (db)	4	— 0,48	0,37	— 0,27	—	0,36	— 0,41	0,48	0,01	0,35
4 ütemű gya-korlat (db)	5	— 0,32	0,36	— 0,38	0,47	—	— 0,39	0,48	0,11	0,45
30 m-es futás (s)	6	0,41	— 0,38	0,25	— 0,25	— 0,39	—	— 0,58	— 0,12	— 0,57
Helyből, távol-ugrás (cm)	7	— 0,28	0,18	— 0,22	0,18	0,24	— 0,18	—	— 0,02	0,50
Fekvőtámasz padon (db)	8	— 0,41	0,24	— 0,44	0,24	0,37	— 0,30	0,24	—	0,12
Hatperces futás (m)	9	— 0,38	0,14	— 0,45	0,19	0,39	— 0,41	0,16	0,32	—

FIÚK

13. táblázat. A nyolcadik osztályosok korrelációs mátrixa

LEÁNYOK

		60 m-es futás (s)	Tömött-labdadobás (m)	600 m-es futás (s)	Labda-passzolás (db)	4 ütemű gyakorlat (db)	30 m-es futás (s)	Helyből, távolugrás (cm)	Fekvő-támasz padon (db)	Hatperces futás (m)
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
60 m-es futás (s)	1	—	— 0,37	0,48	— 0,37	— 0,51	0,58	— 0,56	— 0,48	— 0,27
Tömöttlabda-dobás (m)	2	— 0,46	—	— 0,21	0,41	0,20	— 0,32	0,29	0,32	0,16
600 m-es futás (s)	3	0,48	— 0,27	—	— 0,45	— 0,52	0,60	— 0,53	— 0,47	— 0,45
Labdapasszolás (db)	4	— 0,23	0,06	— 0,25	—	0,47	— 0,55	0,39	0,39	0,20
4 ütemű gyakorlat (db)	5	— 0,30	0,11	— 0,39	0,26	—	— 0,54	0,50	0,53	0,45
30 m-es futás (s)	6	0,45	— 0,33	0,38	— 0,17	— 0,25	—	— 0,62	— 0,45	— 0,49
Helyből, távolugrás (cm)	7	— 0,48	0,42	— 0,41	0,25	0,33	— 0,38	—	0,41	0,42
Fekvőtámasz padon (db)	8	— 0,43	0,21	— 0,36	0,05	0,21	— 0,25	0,23	—	0,47
Hatperces futás (m)	9	— 0,36	0,22	— 0,56	0,27	0,46	— 0,28	0,52	0,34	—

FIÚK

14. táblázat. Az 1—4. osztályosok F-, t-, illetve d-próba eredményei

LEÁNYOK						
Osztály	30 m-es futás		Kislabdadobás		Labdapasszolás	
	F-próba	t-, ill. d-próba	F-próba	t-, ill. d-próba	F-próba	t-, ill. d-próba
1.	1,67	3,42	1,97	2,04	1,13	4,14
2.	7,6	3,85	2,44	3,26	2,32	0,94
3.	2,98	2,73	1,31	1,09	3,2	1,48
4.	2,61	1,11	51,66	19,7	2,48	1,26
FIÚK						
1.	4,3	2,36	1,35	0,87	2,02	3,33
2.	9,34	4,24	1,52	2,17	1,37	0,03
3.	1,84	6,22	1,37	0,71	1,85	0,44
4.	1,14	4,89	32,1	29,86	3,36	0,36

15. táblázat. Az 5—8. osztályosok F-, t-, illetve d-próba eredményei

Osztály	60 m-es futás		Tömött-labda-dobás		400/600 m-es futás		Labda-passzolás		Négyütemű gyakorlat	
	F-próba	t-, ill. d-próba	F-próba	t-, ill. d-próba	F-próba	t-, ill. d-próba	F-próba	t-, ill. d-próba	F-próba	t-, ill. d-próba
LEÁNYOK										
5.	1,05	0,61	6,02	0,73	1,74	1,18	1,07	2,03	—	
6.	1,79	4,71	7,34	3,34	1,96	1,13	1,08	5,22	—	
7.	1,88	8,87	1,56	6,06	2,58	7,82	1,11	5,7	1,17	6,38
8.	2,03	5,06	1,45	6,18	3,75	9,86	1,33	6,34	1,11	9,21
FIÚK										
5.	2,78	6,18	2,68	1,47	1,28	0,99	6,72	2,89	—	
6.	1,16	6,32	2,51	3,38	1,17	2,38	8,46	0,99	—	
7.	1,62	6,7	1	0,88	3,75	3,79	1,09	4,69	31,36	104,77
8.	2,47	8,09	1,27	5,36	5,27	6,9ɔ	1,11	7,97	24,9	129,24

16. táblázat. Az 1—4. osztályos fiúk eredményei.

Osztály		30 m-es futás (s)	Felugrás fordulattal (db)	Kislabda-hajítás (m)	Labdapasszolás (db)
1.	x	6,57	298,81	11,13	16,5
	s	0,41	53,25	3,29	4,44
2.	x	6,34	240,5	13,64	16,44
	s	0,36	79,16	3,64	6,47
3.	x	5,87	277,06	16,78	16,24
	s	0,45	66,91	4,27	4,94
4.	x	5,7	293,5	6,67	19,76
	s	0,45	62,76	0,92	4,2

17. táblázat. Az 1—4. osztályos leányok eredményei.

Osztály		30 m-es futás (s)	Felugrás fordulattal (db)	Kislabda-hajítás (m)	Labdapasszolás (db)
1.	x	7,07	232,8	7,47	15,12
	s	0,51	59,1	2,21	5,15
2.	x	6,81	268,3	8,65	15,31
	s	0,41	65,43	2,79	4,19
3.	x	6,32	287,3	10,62	14,95
	s	0,44	78,23	2,71	3,97
4.	x	6,39	285,4	5,35	16,89
	s	0,47	66,33	0,64	3,77

18. táblázat

Osztály	x—1,5 s	x—0,67 s	x	x+0,67 s	x+1,5 s
FIÚK					
1	5,8	5,1	6,4	6,7	7,1
2	5,7	6,0	6,2	6,4	6,9
3	5,4	5,7	5,9	6,1	6,4
4	4,9	5,5	5,7	5,9	6,3
5	5,0	5,3	5,5	5,7	6,0
6	4,8	5,1	5,4	5,7	6,0
7	4,7	5,0	5,2	5,4	5,7
8	4,6	4,9	5,1	5,3	5,6
9	4,3	4,6	4,8	5,0	5,3
10	4,2	4,4	4,6	4,8	5,0
LEÁNYOK					
1	6,04	6,49	6,86	7,23	7,68
2	5,9	6,3	6,7	7,1	7,5
3	5,4	5,9	6,2	6,5	7,0
4	5,1	5,7	5,9	6,1	6,7
5	5,3	5,6	5,8	6,0	6,3
6	5,0	5,3	5,6	5,9	6,2
7	4,9	5,2	5,5	5,8	6,1
8	4,8	5,2	5,5	5,8	6,2
9	4,7	5,1	5,4	5,7	6,1
10	4,8	5,2	5,5	5,8	6,2

19. táblázat

Helyből, távolugrás

Osztály	x—1,5 s	x—0,67 s	x	x+0,67 s	x+1,5 s
FIÚK					
1	89,0	102,7	113,7	124,7	138,4
2	91,6	107,1	119,5	131,9	147,4
3	117	131,5	143,2	154,9	169,4
4	116,7	133,3	146,8	160,3	176,9
5	124,3	140,6	153,8	167,0	183,3
6	137,2	153,5	166,6	179,7	196
7	139,5	160,6	177,7	194,8	215,9
8	155,5	173,9	188,8	203,7	222,1
9	166,5	186,8	203,2	219,6	239,9
10	189,6	206,9	220,8	234,7	252
LEÁNYOK					
1	81,2	95,8	107,5	119,2	133,8
2	87,9	102,0	113,4	124,8	138,9
3	104,5	119,4	131,4	143,4	158,3
4	112,3	127,3	139,5	151,7	166,7
5	112,2	129,6	144,2	158,5	176,2
6	126,5	142,6	155,6	168,6	184,7
7	136,1	149,3	160	170,7	183,9
8	120,1	140,5	156,9	173,3	193,7
9	130,1	146,1	159,1	172,1	188,1
10	137,6	154,1	167,5	180,9	197,4

20. táblázat

Fekvőtámaszban karhajlítás és -nyújtás, tenyerek a padon

Osztály	x—1,5 s	x—0,67 s	x	x+0,67 s	x+1,5 s
FIÚK					
1	—4,5	4,4	11,5	18,6	27,5
2	—1,8	6,1	12,5	18,9	26,8
3	—1,9	7,1	14,3	21,5	30,5
4	—2,8	5,5	12,2	18,9	27,2
5	—4,8	4,5	12,0	19,5	28,8
6	0,4	7,3	12,8	18,3	25,2
7	1,3	9,8	16,7	23,6	32,1
8	5,2	12,7	18,7	24,7	32,0
9	9,5	18,4	25,5	32,6	41,5
10	14,5	23,4	30,6	37,8	46,7
LEÁNYOK					
1	—1,8	2,5	5,96	9,4	13,8
2	—3,3	0,4	3,4	6,4	10,1
3	—3,4	1,5	5,5	9,5	14,4
4	—5,5	1,7	5,7	10,7	16,9
5	—4,2	1,1	5,3	9,5	14,8
6	—2,7	1,4	4,7	8	12
7	—4,3	0,2	3,8	7,4	11,9
8	—3,5	1,1	4,9	8,7	13,3
9	—1,9	1,7	4,6	7,5	11,1
10	—1,4	2,2	5	7,8	11,4

21. táblázat

Hatperces futás (m)

Osztály	x—1,5 s	x—0,67 s	x	x+0,67 s	x+1,5 s
FIÚK					
1	703,5	828	928	1029	1153
2	875	1000	1102	1203	1329
3	963	1075	1165	1255	1367
4	916	1070	1195	1320	1474
5	795	960	1093	1226	1391
6	949	1089	1202	1315	1455
7	1018	1167	1287	1407	1556
8	1008	1147	1260	1373	1512
9	1202	1329	1432	1535	1662
10	1208	1333	1434	1535	1660
LEÁNYOK					
1	698	805	892	978	108
2	735	852	946	1040	1157
3	863	976	1067	1158	1271
4	737	903	1037	1171	1337
5	794	920	1022	1124	1250
6	914	1021	1108	1195	1302
7	861	982	1080	1178	1299
8	776	909	1016	1123	1256
9	848	959	1049	1139	1250
10	1041	1117	1178	1239	1315

Folyamatterv a gimnáziumi fiú testnevelés tanításához IV.

SIKÓ ATTILA

A testnevelési órák előtti bemelegítéshez élettani, lélektani és didaktikai megfontolások szabják meg a feladatokat, és jelölik ki az alkalmas gyakorlatokat. Mielőtt a soron következő órák tervét ismertetném, röviden leírom, hogy jelen tudásom alapján milyen elvek szerint építem föl a bemelegítést, és milyen főbb részekre tagolódnak óráim.

Ritka kivételtől eltekintve az alábbi szakaszok sorával tudom elérni a kívánt hatást.

1. A vérkeringés és a légzés fokozása. Többségében helyváltoztatások, futások sokmozgásos játékok alkotják ennek anyagát. (E rész időtartama 2—5 perc, célszerű, ha a végére a pulzusszám 100 körüli értéket ér el percenként.)

2. A főbb izomcsoportok dinamikus, de nem maximális nyújtása. (Ennek időtartama 2—3 perc, a pulzus lecsökken 90 körülire.)

3. Újabb vérkeringés és légzésfokozás, a főbb izomcsoportokat maximális összehúzódásra és nyújtásra kényszerítő gyakorlatokkal. (Időtartama 2—3 perc, a pulzus 110-es értékig emelkedik.)

4. Speciális gyakorlatok. Az óra anyagától függően a legfontosabb ideg-izom kapcsolatok „bejáratása". (Időtartama és a pulzusszám változó.)

5. A vérkeringés és a légzés (valamint a hangulat) fokozása. Valamilyen egyszerű egyéni, páros, váltó vagy sorverseny, összhangban az óra főbb feladataival. (Időtartama 3—4 perc, a pulzusszám felszökik 120 körüli értékre.)

A bemelegítésre 12—15 percet fordítok, ami soknak tűnhet, ha a tevékenységsor nem folyna össze az óra úgynevezett fő részével. Az órarészek alaposan átfedik egymást, hisz a bemelegítés 4. szakasza már a fő részhez tartozik, és a fő részben hosszú percekig folytatódik a szervezet további felkészítése (rávezető és kiegészítő gyakorlatok, állandó jellegű gyakorlási anyag stb.) a terhelés fokozatos növelésével.

Hasonló a helyzet az óra befejező részével. Az öncélú csillapító gyakorolgatás helyett itt célszerű elvégezni olyan konkrét feladatokat, melyek akár minden órán is szerepelhetnek (az ízületek mozgáshatásának növelése, koordinációs képességek fejlesztése: egyensúlyképesség, labdaérzékfejlesztés stb.).

A bemelegítés ilyen felépítését pedagógiailag indokolja, hogy a kezdeti túlzott feszültséget levezeti az első szakasz, illetve felrázza azokat, akik fáradtak, fásultak. Kellemes a „nyújtózkodás" a második szakaszban. A harmadik, negyedik szakasz már erőfeszítést és figyelmet igényel (kialakítja a szükséges munkahangulatot). Az ötödik rész versenyjellege pezsdítően hat és megadja az óra további menetének ritmusát.

7. óra

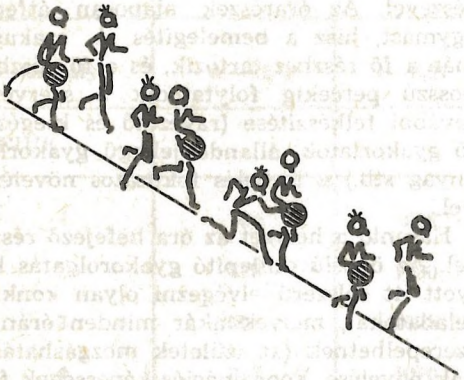
Az óra célja: Már tanult játékelemek kapcsolása, begyakorlása.

Főbb feladatok:

1. Oktatási: Labdaátvétel, -átadás mozgásban lévő társak között;
2. Képességfejlesztés: állóképesség fejlesztése a kosárlabda alapmozgásban;
3. Személyiségformálás: a tudatos, tartós figyelemösszpontosítás gyakorlása a hibátlan labdaelfogásokkal.

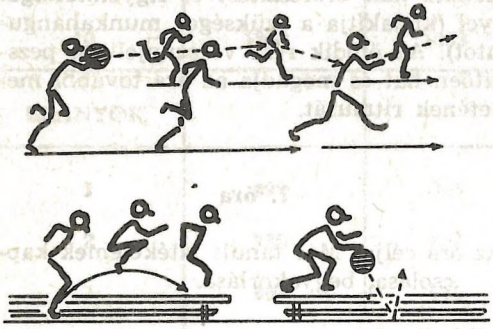
A bemelegítést kettős oszlopban való futással kezdjük. A külső sor vegyen labdát és a párok bemutatás után végezzék az ábrán látható gyakorlatot. (Nem versenygyakorlat, nyugodt iramban, egymás-

tól 2—3 méterre lemaradva nem zavarják egymást.) (37. kép.)



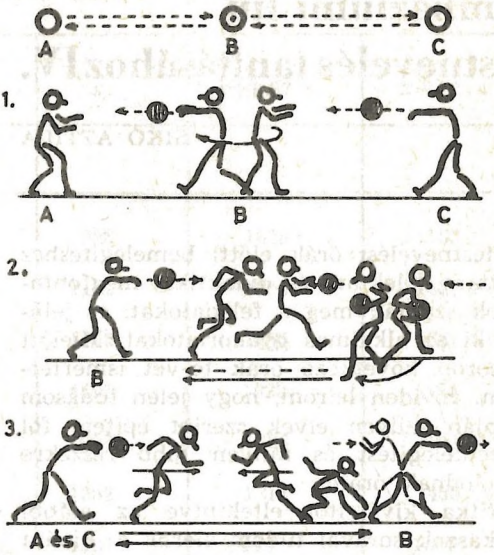
37. kép

Ismételjük át a páros lefutást. Most már lendületesebben futnak, tehát nagyobb távolságot hagyhatnak a párok között. Visszafelé 3—3 padon az oldalvonalak mentén végezzék az ábrán látható gyakorlatokat. (38. kép.)



38. kép

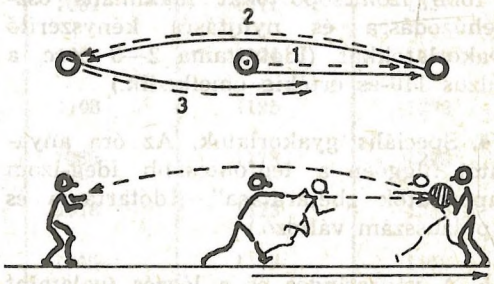
Alakítsunk hármas oszlopot, és nyitódva a terem teljes hosszában álljanak fel a tanulók csoportonként a labdával. Az ábrasoron látható első gyakorlatnál a középső tanuló sarkazva forduljon. Félpercenként cseréljük a középsőket. A második gyakorlatnál a középső határozottan fusson a labdáért, álljon meg vele és sarkazva forduljon. (Ez a gyakorlat a jövő óra anyagát készíti elő.) A harmadik gyakorlat versenyszerű. Az oldalvonalnál állók fussanak középre és érintsék meg a társuk sarkát, utána igyekezzenek vissza a helyükre és forduljanak meg, mert érkezik a labda! 30—40 s után célszerű cserélni. (39. kép.)



39. kép

Igen fontos gyakorlat (tudatos játékelemet, a nyolcasozást készíti elő) a következő is. Ügyelni kell arra, hogy a tanulók ne adják erősen a labdát. (Kezdetben legjobb a kétkezes alsó átadást alkalmazni.) Rendezhetünk versenyt a gyakorlatból. (Melyik csoport tud több átadást végrehajtani 30 s alatt. Számolják hangosan az átadásokat.)

A hármas csoportok maradjanak együtt, de a teremben szétszórtan helyezkedjenek el. (40. kép.)

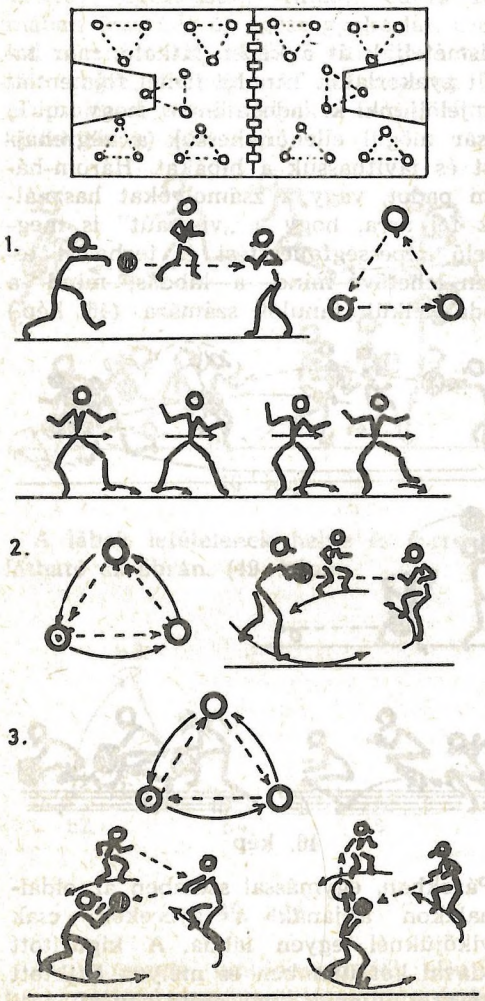


40. kép

Adogatásos gyakorlat következik ismét. Mindig az átadás irányába eső lábbal lépjenek ki. Az átadások először jobbra,

majd balra történjenek. Ezt kövesse olyan gyakorlás, amikor tetszés szerinti társhoz passzolhatnak. Számítani kell az érkező labdára, ezért egy pillanatra sem engedhetik le a karjukat! (Állandóan javítsuk az átadás mozdulatát, mert könnyű a gyakorlat, most tudnak erre is figyelni.)

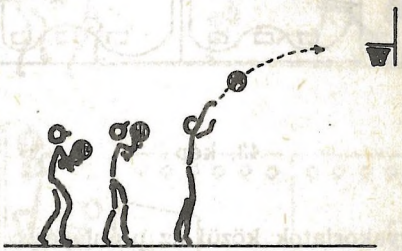
A második és harmadik gyakorlat nagy figyelmet igényel. Mindig a mozgásban lévő társ elé kell adni a labdát és ügyelni kell a távolság (4 m körül) tartására is (a két lépés ritmusa már beidegződött, tudatos ellenőrzést a lépésszabály betartása ritkán igényel). Kezdetben utánlépéssel, majd rendes futással haladjanak körbe. Félpercenként tartsunk pihenőt és változtassuk az irányt. (41. kép.)



41. kép

Kétkosaras játék következzék. Ha állandó csapataink vannak, gyorsan el tudjuk kezdeni a játékot. A múlt alkalommal tanultak gyakorlása a cél.

Levezetésnek rendezzünk dobóversenyt, kb. 4 m-es távolságról. Ahány palánk van a teremben, annyi csapatot alakítsunk. (42. kép.)



42. kép

8. óra

Az óra célja: Új játékelem megismerése a lépéslehetőségek kihasználásával.

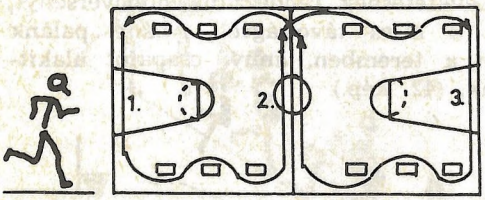
Főbb feladatok:

1. Oktatási: labdaátvétel után megállás, sarkazás, egy leütéssel fektetett dobás;
2. képességfejlesztés; a labdaérzék fejlesztése;
3. személyiségfejlesztés: annak belátttatása, hogy csak a kitartó és fegyelmezett gyakorlás eredménye lehet valaminek a sikeres elsajátítása.

Ezen az órán is a kosárlabdával foglalkozunk. Ha mód van rá — véleményem szerint —, célszerű így tömörítve tartani egy-egy összefüggő mozgásanyagot. Az alacsony heti óraszám miatt még így is nagyon távol kerülhet egymástól az oktatás és a begyakorlás.

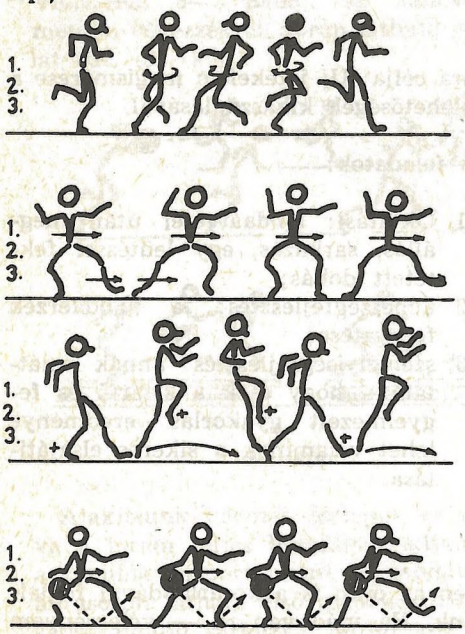
A termet a rajz szerint rendezzük be. A nyíllal jelzett útvonalon végezzék a tanulók a rajzon látható gyakorlatokat. (Az alapvonalakon balra, a felezővonalon

jobbra haladva, a zsámolyok között hullámvonalon.) (43. kép.)



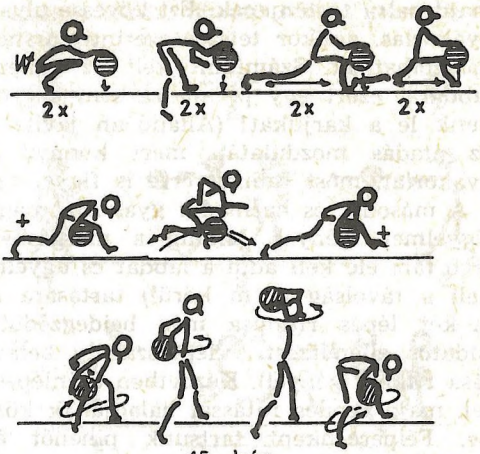
43. kép

A gyakorlatok közül az utánlépéses futás közben soha ne zárják össze a lábukat, a karjukat tartsák fönt (védekező alapmozgás). Az indiánszökdelésnél kétkaros lendítést célszerű végeztetni. (44. kép.)



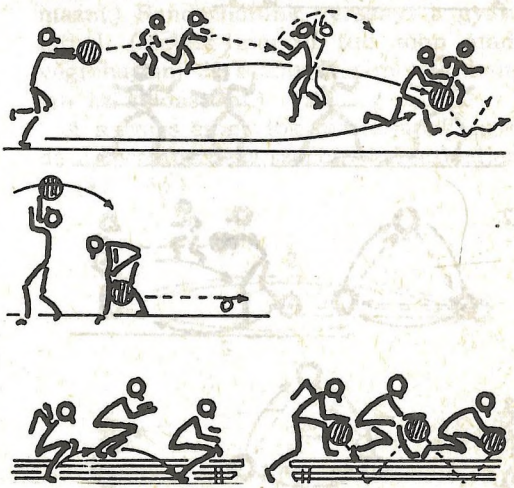
44. kép

A következő, labdaérzéket fejlesztő gyakorlatsor minden elemét kötetlenül jó végeztetni (a tanulók maguk kísérletezzék ki a gazdaságos, ritmusos végrehajtást). A harmadik sor gyakorlatait maximális sebességre felgyorsítva végezzék. (45. kép.)



45. kép

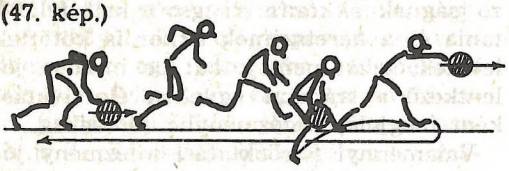
Ismételjük át a képen látható, már tanult gyakorlatot. Tanulót (lehet fölmentett is) jelöljünk ki adogatónak, hogy mi a kosár mögül ellenőrizhessük a végrehajtást és javíthassuk a hibákat. Három-három padot, vagy a zsámolyokat használjuk fel arra, hogy a „visszaút" is megfelelő képességfejlesztést és terhelést tegyen lehetővé mind a labdás, mind a labda nélküli tanulók számára. (46. kép.)



46. kép

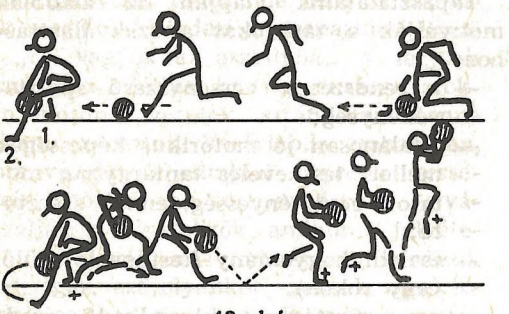
Párokban, egymással szemben az oldalvonalakon álljanak a gyerekek, csak egyikőjüknél legyen labda. A kigurított labdával két ütemben és mélyen hajlított térdekkel álljanak meg, majd egy kilépéssel passzoljanak. Utána hátrafelé fussanak

vissza a helyükre. (Végeztessük úgy is a gyakorlatot, hogy a megállás második ütemében letett lábbal kilépve passzoljanak.) Versenyt is rendezhetünk a gyakorlatból. (47. kép.)



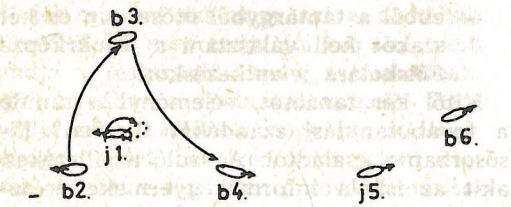
47. kép

Következik az óra fő oktatási feladata. A tanulók részéről nagy figyelmet és önfegyelmet kíván a játékelemek e sorának megtanulása. Minden részletét mutassuk be, és utána utasításra (egységenként megállítva) végeztessük. Amikor durva formában összeállt az egész gyakorlat, azokkal a tanulókkal, akik jó ritmusban hajtják végre, többször is mutattassuk be. (Tapsolással is segíthetjük a helyes ritmus kialakítását.) (48. kép.)



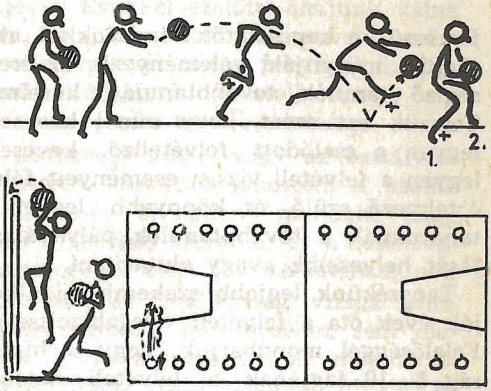
48. kép

A lábak letételének helye és sorrendje látható az ábrán. (49. kép.)



49. kép

Fegyelmezett tanulócsoporttal eljuthatunk odáig, hogy önszöktetés után (a labda egyszer pattanhat) is végre tudják hajtani a gyakorlatot. Célszerű a bordásfal tetejére dobatni, mert így együttes osztályfoglalkoztatással igen magas ismétlésszámot érhetünk el. Követelmény, hogy a gyakorlás végére minden tanuló hibátlan lépéssorrenddel hajtsa végre a játékelemsort. (50. kép.)



50. kép

Jó húsz perc maradjon kétkosaras játékra. Játék közben szorgalmazzuk, hogy fegyelmezetten és szabályosan oldják meg a védekezést.

Nem szentségtörés, ha az óra végén kicsit gyakoroltatjuk a kézállást társ segítséggel. (A sok lábmunka után — ha mi mondjuk —, jól is esik tanítványainknak.)

(Folytatás a 136. oldalról.)

10. MŰVELŐDÉSI MINISZTÉRIUM: Statisztikai tájékoztató, alapfokú oktatás 1983/4. (I.). Tudományszervezési és Informatikai Intézet, Bp., 1984., 171. p.
11. MŰVELŐDÉSI MINISZTÉRIUM: Statisztikai tájékoztató, alapfokú oktatás 1983/84. (II.). Tudományszervezési és Informatikai Intézet, Bp., 1984.
12. NÁDORI L.: Az edzés elmélete és módszertana. Sport, Bp., 1981., 42—47. p.
13. NÁDORI L.—DERZSY B.—FÁBIÁN GY.—OZSVÁTH K.—RIGLER E.—ZSIDEGH M.: Sportképességek mérése. Sport, Bp., 1984., 397. p.
14. Összefoglaló jelentés a testnevelés és tömegsport helyzetének utóvizsgálatáról. KNEB jelentés, 1983., Kézirat, 18. p.
15. RIGLER E.—ZSIDEGH M.—OROSZ P.: Kondícionális képességek fejlesztésének néhány elméleti és módszertani kérdése a röplabdázás példáján (1. rész). Röplabda, 1985., 6. sz., 5—10. p.

Idejében a felvételi vizsgáról

TÓTH JULIANNA

Keressük a kapcsolatot mindazokkal, akik segítik, irányítják, véleményezik az érettségiző tanulók továbbtanulási kérelmét. Tesszük ezt azért, hogy minél kevesebb legyen a csalódott felvételiző, kevesebb legyen a felvételi vizsga eseményeit félreértelmező szülő, és könnyebb legyen a tanároknak a továbbtanulók pályaválasztását helyeselni, avagy elutasítani.

Tanszékünk legjobb szakemberei alkotják évek óta a felvételi vizsgabizottságot. Felelősséggel mondhatjuk, hogy a bizottság 8—10 tagjának a felvételi hetében zajló munkája nagyobb horderejű, mint pl. egy évfolyam vizsgáztatása. Addig, amíg egyes szakpárra 8—10-szeres a túljelentkezés, s amíg a jelenlegi felvételi rendszer van érvényben, a felvételin a rangsorba állítás és a vonalhúzás törvényszerűen létezik. Azaz lesznek, akik elkezdhetik tanulmányaikat a választott szakon, és lesznek akiket elutasít a felvételi bizottság. A sikertelenséget keserű szájízzel fogadja a jelölt, még szomorúbb a szülő, és megkezdődik — az esetek 50%-ban — a kudarc okainak keresése. Igen gyakran fordulnak a szülők az intézmény vezetőjéhez, továbbá az irányító felsőbb szervekhez, és kérik a felvételin elért eredmények magyarázatát. Összevetve a felvételi vizsga korrektségét és a tanárok igyekezetét, amit a megfelelő válogatás érdekében tesznek, a szülők által megfogalmazott sérelmekkel, méginkább szükségesnek látszik az iskolákban lévő gondok és a felvételi elvárásokkal kapcsolatos tudnivalók helyes értelmezése.

A befogadó intézmény segítséget szeretne nyújtani a testnevelő tanárokon és az osztályfőnökökön keresztül a szülőknek gyermekük reális pályaválasztását illetően. A felsorakoztatott gondolatokkal a csalódott felvételizők és szülők számát szeretnénk csökkenteni. Hallani arról a törekvésről, hogy legyen nyilvános a felvételi vizsga, mondja meg a vizsgáztató tanár az osztályzatot, írják ki a szóbeli vizsga napján a már eddig elért pontszámokat stb. Lehet, hogy jövőre már lesznek változások, de a felvételi vizsgabizottságnak akkor is rangsort kell felállítania és a keretszámok akkor is kötöttek lesznek, tehát nem juthat be minden jelentkező a számára egyetlen élethivatásként megjelölt intézménybe és szakra.

Valamennyi felsőoktatási intézmény jóval a továbbtanulásra jelentkezés előtt úgynevezett nyílt napot rendez. Ezen a tanszék vezetője tájékoztatást ad a felvételi követelményekről, a felvételi menetéről, az elvárásokról stb. A nyílt nap érzésünk szerint nem tölti be azt a szerepét, amire hivatott. Kevés az érdeklődő, a jelölt az ott látottak és hallottak alapján nem méri fel mégegyszer az esélyeit Így fordulhat elő, hogy az összes szakpárunkat figyelembe véve évek óta a felvehetőknek 4—5-szöröse jelentkezik testnevelés szakra.

Tapasztalataink alapján az alábbiak motiválják a tanulókat a szakválasztáshoz:

— a rendszeres, versenyszerű sporttevékenység;
— általánosan jó motorikus képességek mellett testnevelés tantárgyban mutatott eredményesség, ennek szeretete;
— családi hagyomány (testnevelő szülő, vagy rokon);
— egy sportágban kiemelkedő eredmény elérése, edzői képesítés megszerzése;
— testnevelő tanár példakép;
— magának a mozgásnak és testnevelés órának a szeretete;
— ebből a tantárgyból ötöse van és két szakot kell választani a Tanárképző Főiskolára jelentkezéskor.

Kitől kér tanácsot, véleményt a tanuló a továbbtanulási szándékát illetően? Elsősorban a családtól. A szülő az illetékes, akit az iskola informál gyermeke éréséről, fejlődéséről. A gyermekét mindig edzésre és versenyre járni látó szülő nem lepődik meg a testnevelő tanári pálya választásakor. Kételyei nincsenek az esélyt illetően, főképp akkor nincsenek, ha gyermeke jó tanuló és a felvételin az induláshoz már a középiskolában összegyűjtött

legalább 50—55 pontot. Azaz felmérte azt a tényt is, hogy általános intelligencia nélkül — amit a többi tantárgyban felmutatott jó előmenetel jelent — a testnevelés szakra sem pályázhat lánya, vagy fia jó eséllyel. A jó alapképességekkel rendelkező, az egy sportágban kiemelkedő eredményt felmutató, vagy testnevelő tanári példaképpel bíró jelölt pályaválasztása is — az esetek többségében — reálisnak tűnik. A testnevelő tanár papa, vagy mama már gyakran — érzésünk szerint — a szülői elfogultság miatt sem ítéli meg kellően gyermeke felkészültségét, s mi több a jó felkészültséget — bár hozzáértése és lehetősége jobban adott számára, mint a más foglalkozásúaknak — nem is törekszik biztosítani.

A legtöbb nehézséggel az a felvételiző találja magát szemben, aki motiváló tényezőként a mozgás szeretetét, a testnevelés tantárgy és tanóra szeretetét, valamint a tantárgyban elért jó előmenetelét jelöli. „Keveset tudok; de nem itt tanítanak meg?" — kérdezi a gimnáziumi tanuló. „Én vagyok az osztályban a legjobb tornász, az atlétikai házibajnokságon szoktam indulni, szeretek kirándulni, benne voltam az osztály kosárlabda csapatában, részt veszek az olimpiai ötpróba versenyein, ötösöm van testnevelésből" — válaszolják a felvételizők, amikor a felvételin a pályaválasztás indítékairól kérdezik őket. Igaz, ezt olyankor szoktuk megkérdezni, amikor nem ismerik meg a szereket a tornateremben, a labdákat a pályán, páros lábról rugaszkodnak el a magasugrásnál, és sorolhatnám még a megdöbbentő és elgondolkodtató eseteket. Nem mondta a sportolónak senki, hogy hogyan kell jól csinálni ezt vagy azt a technikai elemet? S ha nem tudja jól csinálni, nem mondja a testnevelő tanár a tanulónak, hogy irreális a pályaválasztása? Nem mondja azt a szülőnek, hogy egy házibajnokságon elért helyezés nem jelent elegendő tudást e területen a továbbtanuláshoz, amit a felvételi vizsgán egy szakemberekből álló bizottság előtt — akkor és ott — bizonyítani kell? Izgulás és drukk miatt nem lehet pl. eltéveszteni a rugaszkodó lábat a magasugrásnál, vagy a nyitó helyet a röplabda pályán.

A szülő a szaktanártól és rajta keresztül az osztályfőnöktől várja a segítséget a pályaválasztás eldöntésekor. A felsőoktatási intézményekben dolgozó tanárok bíznak abban, hogy a középiskolában tanító testnevelők tisztában vannak a felvételi követelmények mennyiségi és minőségi szintjével. Évekkel ezelőtti óhajunk válna valóra, ha a felvételiző a testnevelő tanárnak véleményével jönne felvételizni, függetlenül attól, hogy ő javasolja, avagy sem az e szakon való továbbtanulást.

A testnevelő tanár, vagy az osztályfőnök legyen közvetítő láncszem a szülők felé. Őszintén el kellene mondani, hogy csupán a mozgás szeretete és a testnevelés tantárgyból elért jeles előmenetel sok esetben még az alkalmassági vizsga szintkövetelményeinek teljesítéséhez sem elegendők. Ennél a mérésnél, ill. megméretetésnél nincs szubjektivitás, hiszen az eredményeket mindenütt centiméterekben és másodpercekben mérjük. A feladatok a középiskolai tesztekhez kapcsolódnak és a testnevelés szakra való alkalmasságot jelzik, a majdani sikeres felvételi vizsga után. Képes lesz-e a jelölt megfelelni az elvárásoknak a 4 éves tanulmányai során? Az alkalmassági vizsgán — 3 éve vezették be — a jelentkezők 15—20%-a nem teljesíti az alapszintkövetelményeket. Az a jelölt nem felel meg, aki a 8 motoros próba közül 3-ban elégséges szint alatt teljesít, illetve nem tud vízbiztosan 50 m-t úszni. Aki rendszeres edzésben van, s aki ezt a 8 próbát életében már egyszer legalább végigcsinálta — pontos leírása benne van a Felvételi Tájékoztatóban — annak nem jelenthet gondot alapképességeiről bármikor számot adni. Az alkalmassági vizsgát a középiskolák tavaszi szünetében rendezzük, addigra kell a jelöltnek felkészülnie. A sikertelen teljesítés után még lehetősége van a diáknak a testnevelés helyett más szakra pályázni (pl: földrajz-testnevelés helyett a biológia-földrajz szakra). Az alkalmassági vizsga eredménye nem számít bele a felvételi eredményébe. Ezt is gyakran helytelenül értelmezik.

A testnevelés gyakorlati felvételi vizsgán a felvételi tájékoztatóban megjelölt gyakorlatok bemutatása és a szintek tel-

jesítése csak az alapszintet jelentik. Azaz osztályzatban kifejezve elégségest, ez kevesebb, mint az elérhető maximális 30 pontszám fele. A testnevelő tanárnak azt kellene a tanulóban tudatosítani, hogy ennél többre kell törekednie, — az útmutatóban leírtnál többre és jobbra — hiszen a tulajdonképpeni verseny csak ezen a ponton kezdődik. S itt az a tanuló kerül előkelőbb helyre, aki jól felkészült valamennyi testgyakorlati ágban, és a felvételi napján tudásának maximumát tudja nyújtani. Az értékelés után, az eredmények ismeretében — Nem nyertem felvételt, vajon miért? — együtt kellene elmélkedni diáknak, tanárnak és szülőnek, még mielőtt a felvételi bizottságokat, azoknak szakmai munkáját bírálni kezdenék.

A felsőoktatási intézmények — úgy gondoljuk — szívesen vállalnák annak az iskolai és szülői óhajnak a teljesítését, miszerint valamennyi diák ott folytathassa tanulmányait, ahol szeretné, ahol képességeit a legjobban kamatoztatni tudja, ha biztosítottak lennének a személyi és tárgyi feltételek, s ha a továbbtanulásra jelentkezés már elegendő lenne a felsőfokú tanulmányok megkezdéséhez. Pedig egyre több és jól felkészült testnevelő tanárra lenne szüksége szocialista országunknak. Ennek megvalósítása érdekében jobban fogjunk össze; szülői ház, iskolák és főiskolák, egyetemek!

Mindennapos testnevelés Borsodban

A középiskolai teljesítmény-felmérésekről

VARGA ILONA

Dr. Bakonyi Ferencnek a Testnevelés és sporttudomány 1984/3. számában jelent meg „Testi fejlettségi változások általános iskolai tanulóknál" című munkája. Ennek megállapítása, hogy „az 1965-ös felmérésben részt vevő tanulók fizikai képességbeli teljesítményei általában jobbak, mint az 1980-asoké." Csak az állóképességi paraméterek múlták felül az előbbieket a lányoknál.

Ennek előrebocsátásával rátérek az én osztályaimban végzett év eleji és év végi felmérések értékelésére. 1976 óta végzünk teljesítmény felmérést 7 próbában. A felmért adatokat az országos átlaghoz hasonlítva értékeljük.

Két szempont szerint értékeltem a teljesítményeket:

1. Milyen a hozzánk kerülő első osztályosok képességszintje?

2. Hogyan alakul a továbbiakban az osztályok átlaga, illetve az egyes tesztek eredménye?

A most iskolánkba járó tanulók eredményeit vettem vizsgálat alá: 1 negyedik, 2 harmadik, 2 második és 2 első osztály felméréseit elemeztem. Ezek gimnáziumi és egészségügyi szakközépiskolai osztályok.

Az első osztályok év eleji felmérésének eredményei:

Négy év első osztályosainak teljesítménye 48,14%, tehát az 1974-es országos átlag alatt van. Ezen belül van 42% és 55%-os osztályátlag is. Ez az átlag a következő hét átlagból alakult ki:

60 m futás	45,1%
súlypontemelkedés	69,3%
tömöttlabdadobás	33,2%
600 m futás	63,3%
labdapasszolás	45,1%
négyütemű gyakorlat	63,1%
karhajlítás	27,5%

Ez az utóbbi a leggyengébb és ebben az átlagban a 6,8% és a 43% egyaránt megtalálható. Lányokról lévén szó, ez ismert probléma, de a 43% mutatja, hogy ezen a téren is lehet eredményt elérni. A következő gyenge pont a tömöttlabda dobás hátra, szintén erő, a gyorsasági erő mérője. Hasonlóan gyenge a rövid távú futás és a labdapasszolás eredménye. Mindkettő az országos átlag alatt. És az ügyesség, a labdaérzék 10—14 éves korban fejleszthető leginkább, középiskolában már kevesebb eredmény érhető el ezen a téren. Az állóképességi tesztek eredménye *Bakonyi* megállapítását igazolja. Ezek a teljesítmények javuló tendenciát mutatnak, jobbak az 1974-es országos átlagnál. Egyetlen, a súlypontemelkedés, amelynek eredménye nem egyezik az előző felmérés eredményeivel. Kiemelkedően jobb, mint az 1974-es felmérés eredménye. Ez már kezdetben is jobb volt az országos átlagnál.

Ez az értékelés azt bizonyítja, hogy a hozzánk kerülő tanulók teljesítménye általában csökkenő tendenciát mutat.

Hogyan alakul a továbbiakban az osztályok átlaga, illetve az egyes tesztek átlaga?:

Nálunk az első év végére átlag 15%-al javul a teljesítmény. Az első év végi felmérések átlag eredménye 63,1%, de az egyes tesztek közötti aránytalanság megmarad. Második osztályban év elején közel az első év végi szintről indulnak, és a második év végi átlag hasonló, de alacsonyabb, mint az előző év végi: 61,6%. Megindult a lassú romlás. Szembetűnő az év végi eredményekhez viszonyítva a következő év elején megmutatkozó romlás. Szinte minden osztályban megfigyelhető, de leginkább a másodikból a harmadikba való átmenetnél. Ez mutatja a nyári szünet kihasználatlanságát, a mozgásszegény, tunya életmódot, a rendszeres testmozgás hiányát. (Lásd: 2., 3., 4. táblázat!)

1. sz. táblázat

Oszt.	1	2	3	4	5	6	7	Össz.
I. b. év elején	29,5	82,7	28,1	50,9	33,1	63,1	6,8	42,05
I. c. év elején	47,4	68,9	27,9	61,3	45,3	67,7	15,3	46,5

1. felmérés 60 m futás.
2. felmérés súlypontemelkedés.
3. felmérés tömöttlabda dobás hátra.
4. felmérés 600—800—1000 m futás.
5. felmérés falrapasszolás.
6. felmérés 4 ütemű gyakorlat.
7. felmérés fekvőtámaszban karhajlítás.

2. sz. táblázat

II. B

Oszt.	1	2	3	4	5	6	7	Össz.
I. év elején	58,5	77,—	27,5	71,5	46,—	75,—	35,5	55,3
I. év végén	59,5	83,5	44,5	86,—	67,—	78,—	43,—	66,33
II. év végén	37,—	75,78	41,05	74,—	61,—	74,5	43,5	5811

II. C

Oszt.	1	2	3	4	5	6	7	Össz.
I. év elején	34,28	71,12	40,85	82,94	26,—	67,35	31,49	50,61
I. év végén	49,26	62,12	43,63	76,87	48,48	74,24	43,03	45,64
II. év végén	52,35	78,23	43,23	77,57	47,05	72,94	41,76	59,6

3. sz. táblázat

III. B

Oszt.	1	2	3	4	5	6	7	Össz.
I. év elején	33,63	83,63	34,54	59,54	49,09	63,8	39,09	51,9
I. év végén	45	85,8	27,04	77,5	66,95	63,09	56,08	60,2
II. év végén	49,59	85,	48,75	78,75	69,16	82,08	54,58	66,81
III. év elején	36,66	78,33	43,33	48,33	65,41	63,75	39,58	53,62

III. C

Oszt.	1	2	3	4	5	6	7	Össz.
I. év elején	34,07	72,96	30,37	66,66	48,88	70,37	22,96	50,1
I. év végén	48,7	85,4	44,2	90,3	74,4	74,8	34,5	64,3
II. év végén	45,7	68,21	41,42	80,35	50,71	82,5	46,78	59,38
III. év elején	33,57	76,89	42,41	60,35	58,27	68,57	31,37	52,58

4. sz. táblázat

IV. B

Oszt.	1	2	3	4	5	6	7	Össz.
II. év elején	41,23	58,43	39,06	56,12	52,81	41,93	37,18	46,68
II. év végén	60,34	76,89	56,2	82,41	69,65	77,14	45,86	66,92
II. év végén	38,1	86,27	68,5	64,09	63,34	74,04	47,96	58,8
III. év elején	0,93	70,62	55,—	55,33	58,12	71,37	30,31	54,52
III. év elején	40,66	73,	53,66	48,33	58,75	72,75	36,5	54,8
IV. év elején	39,03	78,75	58,12	52,06	53,90	74,64	40,	56,64

Egy negyedik osztályban tanítok, ennek eredményeit érdemes végignézni, itt elemezhető a folyamat egészében. Ez az osztály nem igazán jellemző, mert az egyetlen vegyes összetételű évfolyam iskolánkban: 8 fiú és 24 lány tanulója van. Eredményeiket a 4. számú táblázat mutatja.

A karhajlítás, tömöttlabdadobás a többi lányosztályhoz hasonlóan a leggyengébb, bár a néhány fiú viszonylag jó eredménye még elfogadható teljesítményt produkált. A 60 m-es futás nagyot javult első év végére, azóta viszont visszazuhant az induló érték alá. Ez a lányok elnehezedését mutatja ugyanúgy, mint a hosszú távú futás. A kezdeti nagy javulást nagy visszaesés követte. Ugyanakkor a négyütemű gyakorlat, mint állóképességi teszt közel megtartotta az első év végére elért szintet. A súlypontemelkedés a legjobb eredményt mutatja. A négy év folyamán különös hullámzás figyelhető meg, ami újra az életkori sajátságokra vezethető vissza: az izomzat negyedik osztályra igazodik (erősödik meg) az új súlyelosztáshoz.

Az előző számok egyértelműen bizonyítják, hogy *a heti 2—3 testnevelés óra a négy év távlatában csak a szintentartásra elegendő.*

A felmérés gyakorlatait az 1978-ban megjelent teljesítményfüzet tartalmazza, részletesen ismerteti az egyes gyakorlatokat és táblázatokat közöl az egyes iskolatípusokra, osztályokra lebontva, amelyek az összehasonlítást teszik lehetővé a tanulók teljesítménye és az országos átlag között. Nagyon fontos a gyakorlatok egységes értelmezése, a leírtak pontos betartása, megkövetelése a tanulóktól. Így tudunk azonos alapú összehasonlítást tenni.

A teljesítményeket a tanulók eddig a teljesítményfüzetben vezették. Ebben a tanévben nem kaptunk teljesítményfüzetet, a gyerekek viszont igényelték az eredményeik rögzítését, ezért felmérő lapokat stencileztünk. Ezen végigkísérhették saját fejlődésüket a négy év folyamán.

A testnevelés érdemjegyben bekövetkező változást a következőképpen értékelem: az év eleji felmérést alapul véve év végén az 5%-nál nagyobb javítást jeles részjeggyel jutalmazom. Ha +, — 5% határig tartja az év eleji eredményét, négyest kap, 5%-nál nagyobb mérvű rontás, hármas érdemjegy. Különösen nagy romlás, ha nem sérülés vagy betegség miatt következett be: kettes. Aki év elején magas átlagot produkál, annál kisebb javítást, szintentartást is jelesnek veszek (85% felett). Nagy jelentősége van az egyéni elbírálásnak. Év elején egyénre szabott célkitűzések előzik meg az éves munkát. Az egyén gyenge pontjainak kiküszöbölése a cél, valamint a teljesítmény fokozása.

A felmérésekkel kapcsolatos megállapításaimból önként adódik munkám súlypontozása, a gyenge pontok fokozottabb edzése. Ennek módszertani kidolgozása a tanmenetben történik, illetve a lehetőségek javítása állandó feladat annak érdekében, hogy minél teljesítőképesebb osztályokat tudjak kibocsátani kezem alól.

Az adatok a Szigetvári Zrínyi Miklós Gimnázium és Egészségügyi Szakközépiskola tanulóiról készültek.

Népi sportjátékok

ANDOR GYÖRGY

Kezembe akadt egy könyv: a Magyarságismeret sorozatban, a Franklin Társulat kiadásában Lajos Árpád, A magyar nép játékai című könyve. Bár a kiadás nem jelöl évszámot, a munka feltehetőleg az 1940-es évek elején látott napvilágot, esetleg a 30-as legvégén. A szerző így ír erről — és a gyűjtés helyszíneiről, módjáról:

„A magyar népi játékokat 1937 óta gyűjtöm.

A Palócföld, az Alföld és a Dunántúl vidékein végzett vándorútjaim közben gyakran elvetődöm a puszták, falvak, tanyák gyermekeihez s velük megbarátkozva, köztük elmerülve figyelgetem játékaikat . . .

A játékok gyűjtésére a bennük rejlő nemzeti és nevelő értékek felismerése csábított. Minél több népi társasjátékot ismerek meg, rajtuk keresztül annál több oldalról tűnik elém a magyar nemzeti sport és mozdulatművészet ősi, eredeti arca."

Lajos Árpád kitűnő néprajzkutató, a népi játékok kiváló ismerője. S mivel e gyűjteménye ma már többnyire csak könyvtárakban lelhető fel, érdemes kicsit még idézni előszavából és bevezetőjéből:

„. . . Ezek nélkül a játékok nélkül a nevelő áldásos munkája nem elég a gyermeknek, zsendülő egyénisége egy bizonyos fokig bírja az oktatónak s nevelőnek reá gyakorolt hatását miközben nevelőjétől az eljövendő életre irányítást kap, de játékos formában utat keres a természetes, magától induló fejlődés és kibontakozás útján is, s játékaival testi-lelki képességeinek kifejlesztésében önmagát segíti.

Ezek a játékok részben a testet edzik, erőteljessé, ügyessé, széppé teszik a mozdulatot, de mivel a gyermek társas életében alakulnak ki, természetes előzményei a gyermek lelki fejlődésének is.

Hogy mennyire az életet jelentik a gyermek számára, már az is bizonyítja, hogy maga és társai érdekében szívesen engedelmeskedik. A maga érdekében azért, mert tudja, hogy megszegése esetén társai kizárnák, a többiek érdekében azért, mert az együttjátszók ellenfeleikkel szemben gyakran egymásra vannak utalva. A játék-törvények betartása eléggé nehéz dolog. A gyermeknek sokszor nagy önfegyelmező erőt kell kifejtenie, hogy megállja a helyét. Gondoljunk csak a fiúk mérkőző és kézügyességi játékaira, menynyire próbára teszik ezek a gyermek kitartását és türelmét! . . .

Mint nevelő eszköz, a játék felér a tornával, sőt sokban felette áll. Igaz, hogy a torna is játék, de irányított játék s a gyermek lelki szükségleteinek nem mindig felel meg. A nevelőből kiinduló külső irányítás, a gyermekeknek szabványosított mozdulatokra való nevelése önmagában véve egyoldalú. Háttérbe szorítja a gyermek egyéni kezdeményezéseit. Ezzel szemben a játék, mivel önként, mintegy belső, lelki irányításra indul meg s ugyanakkor önfegyelmezésre szoktatja a gyermeket s társas érzékét is fejleszti, már az önnevelés csiráit hordozza magában.

Felmerül az a kérdés, hogy milyen szerep vár népi játékainkra a jövőben? A felelet sokféle lehet, de valamennyinek az értelme az volna, hogy a magyar gyermeknevelés, sőt a nemzeti sport- és táncoktatás terén hálás szerep vár reájuk . . .

S ha valóban sikerülne ezeket átmenteni a városi gyermekek körébe, önként nyílna meg az út a magyar ifjúságnak játékaiban is magyarrá nevelésére s ennek nyomán a magyar sport és mozdulatművészet (tánc) népi, nemzeti irányú felvirágoztatására is . . .

A mostani gyermekjátékok népünk ősi szokásvilágából és költészetéből különféle lakodalmi és fonószokásokat, régi varázsló szertartások maradványait, régi népdalokat, táncdalokat, táncokat és mesetöredékeket őriztek meg. De már részükben a felnőttek életéből rég letűnt, történeti emlékek is lappangnak. Különösen fontosak a régi háborús és katonaidők emlékei. A várháborúk valamikor híresek voltak népünk életében is. A magyar falvak, tanyák gyermekei játékos formában át is élték. (V. ö. Honvédelmi játékok kézikönyve.)

Ime a testi, az akarati, a közösségi stb. nevelés egy jó módszere. Egy módszere, mert a fenti idézettel nem azt akarom

mondani, hogy csak a játék, a sportjáték nevelő hatású, a torna például nem. Lajos Árpád sem ezt akarta mondani, csupán — csupán? — a játék igényére és nevelő hatására (még a hazafias nevelésben is kívánta felhívni a figyelmet. Mert való igaz: a közös játék önfegyelemre, közösségi érzésre és viselkedésre nevel, így kiegészítőként, kirándulásokon, iskolai versenyeken, napköziben és számos más alkalommal, számos helyen alkalmazható. Hogy sikerült-e átmenteni e játékokat? Mára vagy a városba? Sajnos nemmel kell felelnem. Elképzelhető ugyan, hogy egy-egy tanár foglalkozik e játékokkal, a többség azonban nem. Ám ebben nem csak ők a hibásak: a szülők, a televízió, a mozi és még sok minden. De erről majd később.

A játék céljával, lényegével számos filozófus, pszichológus, pedagógus stb. foglalkozott, rengeteg elmélet és meghatározás született, itt még a legfontosabbak bemutatására sincs lehetőségem. A játékot a továbbiakban mint nevelőeszközt, a kötött és a szabadidő hasznos eltöltése eszközeként értelmezem, eltekintve minden erőltetett meghatározástól. S ha esetenként nem csupán sportjátékokat bemutató írásokra hivatkozom, annak az oka egyszerű. A népi eredetű sportjátékokat (is) elsősorban a néprajzosok gyűjtötték, írták le. Ők — érthetően és helyesen — a *népit* tartották fontosnak, nem a *sportot*, így e gyűjtemények egy részét teszik csak ki a kimondott sportjátékok.

Az utóbbi időben divat lett a népi sportjátékokkal foglalkozni, Helyesebben: bemutatni ezeket. A Népsport sorozatban közölt, a televízió szintén sorozatban mutatott be népi játékokat, sportjátékokat. Ugyanakkor tapasztalataim szerint ma kevesebb népi sportjátékot *ismernek* (falun is), mint amennyit én *játszottam* a negyvenes évek végén, az ötvenesek elején — a fővárosban. Az akkori játékok kimentek a divatból, ma a foci, a kerékpár, a motor, az egyéni vagy páros elektronikus játékok a divatosak — számomra teljesen érthetően. A gyerekek maguktól nem fognak kutatni, megismerni régi játékokat, még az újabbakat sem (a grundbirkózást például, mely csak némileg új). Nekünk kell megtanítani őket. Hogy honnan, ha mi sem ismerjük? Ezért szeretnék ajánlani néhány kitűnő könyvet.

Az énekes-mozgásos játékok (kezdve a Zsip-zsup, szalmazsup című től az úgynevezett párosítókig, a nagyobbak játékáig) legnagyobb gyűjteménye A magyar népzene tára nagy sorozat Gyermekjátékok és Párosítók című köteteiben található. Ma ezek a játékok — számtalan gyűjtemény jelent meg az említett könyvön alapulva — elsősorban a bölcsődés, az óvodás és a kisiskolás korúaknak ajánlhatók. A magyar népzene tára zenei beállítottságú, nem írja le részletesen a játék menetét, és csak nagyobb könyvtárakból szerezhető meg. Ezért az esetleges érdeklődőknek inkább a népszerű kiadványokat ajánlom.

1982-ben jelent meg — és még ma is megszerezhető — Gágyor József gyűjtése a Gondolat Könyvkiadónál: Megy a gyűrű vándorútra — Gyermekjátékok és népi mondókák címmel. A többszáz játékot bemutató könyv bevezetőjében Lajos Árpáddal összecsengő szavakat ír le Gágyor József:

„A játék amellett, hogy szórakoztat, hogy kedvtelés és sport egyidőben, előkészít az életre is. A kommunista nevelés úgyszólván minden területét magában rejti. Elmélyíti a gyermek érzelmeit, növeli esztétikai érzékét, megmozgatja fantáziáját, fejleszti testi erejét, ügyességét, bátorságra, óvatosságra, kitartásra szoktatja. Elmélyíti az ifjú ember hazafias érzelmeit, növeli életörömét, fejleszti rögtönzőkészségét, és serkentőleg hat zenei készségének kialakulására. A gyermek a játékszabályok betartásával kénytelen magát alávetni a közösség törvényeinek, ami nem kis mértékben növeli benne a felelősségérzetet. A játékban, akárcsak a népmesékben, a szereplőknek csak igazságos küzdelem árán sikerül kivívniuk az elsőbbséget, a győzelmet. Ennélfogva a játék nagyban hozzájárul gyermekeink igazságérzetének és józan ítélőképességének fejlesztéséhez is.

A gyűjtés és a feldolgozás során a játékokkal kapcsolatban számtalan gondolat villant fel bennem. Ezek attól függően változtak, hogy milyen nézőpontból tekintettem a játékokra. A nézőpontok megadása nélkül hadd idézzek most néhány felvillanó gondolatot: A játék az ifjúkor tündöklő napja, melynek sugarai a felnőtt

ember életét is bearanyozzák. Játék nélkül az élet olyan lenne, mint csillag nélkül az égbolt, vagy virág nélkül a rét. A játék a gyermek vágya, hogy már felnőtt legyen, s a felnőtt álma, hogy újra gyermekké váljon. A játszó gyermek olyan, mint a szárnyát próbálgató madárfióka. A játék a gyermek szabadsága, a gyermek lélekzetvétele és egyensúlyi állapota; a lehetőség és a vágy közös nevezője. A játék a cselekvés gyönyöre. A játék a jellem kovácsa. A játék a nyelvi folyamatosság láncszeme. A játék az anyanyelv és a hazaszeretet hajszálgyökere. A játék a békéért vívott harc legszelídebb fegyvere. A játék a béke aranypillére."

Ahogy József Attila mondja:

„... Jó szóval oktasd, játszani is engedd
szép, komoly fiadat."

És ahogy a másik költő, szintén költészetünk egyik legnagyobbika, Nagy László írja:

„... játszanék s a verejték elönt
Játszottam valaha méhdöngésben
kölyöklélekkel harangzúgásban...
... Játék, idea édesen egy volt
csillagok kölyke amikor voltam..."

Az eddigiekkel egybevágóan nyilatkozott Kodály Zoltán is:

„Aki nem szereti a magyar népet, leghamarább a gyerekeken át fogja megszeretni, amint e játékok varázslatos kaleidoszkópjából felé sugárzó, s a pajkos hetykeségtől gyengéd ellágyulásig váltakozó száz arcát figyeli és megismeri. Ezért a nevelő nem lehet el a játékok beható ismerete nélkül. Szomorú gyermekkora nyomait holtáig viseli, aki úgy nőtt föl, hogy nem volt része bennük. Annak nincs sürgősebb teendője, mint utólag mtgtanulni, beleélni magát, mert enélkül nem férkőzik a gyermek lelkéhez." Az elhangzott mondatokat Kodály Zoltán éppen a fentebb említett A magyar népzene tára Gyermekjátékok kötete előszavában írta le. Másutt ezt állapítja meg:

„Másrészt nagy e játékok tisztán emberi értéke is: fokozzák a társas érzést, életörömet. A mai gyermek koravénsége ellen nincs jobb orvosság. Nálunk már az óvodából kinőtt gyermek sem igen tartja magához valónak a játékot. Ezt ne hagyjuk annyiban. Bátorítsuk fel a nagyobbakat is; ne restelljék, ha kedvük telik benne. Minél hosszabb a gyermekkor, annál harmonikusabb és boldogabb lesz a felnőtt élete."

E sorok 1937-ben láttak napvilágot. Hol volt akkor még a televízió, a magnó, az utcán is hallgatható füllhallgatós magnó, a zsebrádió, az elektronikus és nem elektronikus, hozzáférhető áru játékok tömege! Azóta még jobban elfelejtettünk igazán, mozogva (esetleg énekelve is), csoportosan játszani. Divat lett ugyan a tenisz, a szörf, de hol lehet ezeket rendszeresen csinálni? És mennyi pénzért? A népi sportjátékoknak éppen az a lényegük, hogy alig van hozzájuk valamire szükség. Az eszközök házilag elkészíthetők (technikai nevelés), a szabályok egyszerűek, csak egy kisebb-nagyobb tér és egy csapat gyerek kell hozzájuk. Meg egy pedagógus, aki megtanítja az apák, az anyák által már elfelejtett, esetleg meg sem ismert játékot.

Az egyik legutóbb megjelent játékoskönyv bevezetőjében írja Zelnik József (Gyermeki játékok. Népművelési Propaganda Iroda. Válogatta Zelnik József):

„Megfogyatkozva időben és türelemben, játékot már csak boltból veszünk. Adósságunkat játékhegyekkel tudjuk le. A gyermek megvásárolt szeretetével kapcsolatunkat átengedjük az üszkösödésnek. Már ritkán játszunk együtt velük, s már soha nem jut eszünkbe, hogy játékot készítsünk nekik, vagy esetleg megtanítsuk őket a készítésre...

A gyermek játékain keresztül alakítja ki viszonyát az élethez, a társadalomhoz és a kultúrához.

Utánzójátékaival eljövendő munkájára, hivatására készül fel."

Nagy az adósságunk. Nemcsak mint szülőknek, hanem mint tanároknak is. Meg kell tanulnunk játszani és együttjátszani. Ehhez néhány könyv, cikk:

Kresz Mária: Hagyományokba való belenevelődés egy parasztfaluban, Bp., 1949.

A magyarság néprajza IV., Bp., én.

Hajdú Gyula: Magyar népi játékok gyűjteménye, Bp., 1971.

Hamvai Vilmos: Játék és pedagógia, Pedagógiai Szemle, 1968.

A tatai testgyakorda megalakulása 1845-ben

DR. BOGNÁR LÁSZLÓ

Nagyon kevés írásos anyag maradt meg hazánk testkultúrájának történetéből.

Ezért e rövid, kis részlet, mely *Nagy Márton önéletrajzából maradt ránk* hasznos adalék lehet a hézagpótláshoz. Általa bepillanthatunk a szabadságharcot közvetlenül megelőző időszak testi nevelésébe.

Hogyan alakult meg és működött Magyarországon az első vidéken felállított testgyakorda? Kik lehettek ennek a tagjai? Milyen mozgásformákat és testgyakorlati ágakat használtak fel — mintegy 140 évvel ezelőtt — egy kisvárosban az ifjúság testi képességének a fejlesztésére?

Minderről természetesen nem egy szakember, hanem egy paptanár önéletrajzából értesülhetünk. (*) Nézzük el neki, amikor a gyakorlatok anyagát nem részletezi, és hogy a számunkra oly fontos dolgokról épp hogy említést tesz.

A testgyakorda létrehozása Dr. Nagy Márton nevéhez fűződik, aki az 1844—47-es években a Tatai Kegyesrendi Gimnázium igazgatója volt. Célja volt, hogy az iskolák minden igénynek megfeleljenek, így a jellem a szellem és a testi nevelésnek is. Így első teendője volt — ahogy visszaemlékezésében kifejti — a testgyakorda és az uszoda létrehozása. Ennek érdekében 1845 tavaszán a pesti testgyakordához fordult segítségért. Felkérte annak mesterét a tervek elkészítésére.

„Ezután kijelöltük a helyet és hozzáfogtunk a munkához, hogy még azon tavasszal megkezdjük a hasznos mulatságot a testi képességgel. Testgyakordánk vezetésére az említett Clair mester egy magyar tanítványát bízta meg. Így május elsejével megkezdhettük a gyakordászatot. Ez a pesti után az egyetlen volt, sőt midőn Clair úr — elkészülvén az egész — megnézte, jobban tetszett neki a pestinél. Lett is nagy lárma a lapokban. Jöttek is nézők vidékről, sőt távoli helyekről is megszemlélni az intézetet!" Abban az időben tehát ez nagy kuriózumnak számított és igen „modern" tornaklub lehetett.

Nézzük meg kik lehettek e híres intézmény tagjai?

„Nem csak a tápintézet és a gimnázium tanulói, hanem minden tanulója a városnak a különböző szakmák tanoncai is, — akik jó tanulmányi eredményekkel bírtak és befizették a jelképes tagsági díjat."

Leánytanulókról azonban nem tesz említést.

Milyen ruházatban végezték a gyakorlataikat?

„Minden tanoncnak saját gyakorló ruhája volt fehér vitorlavászonból, rajta pedig a testgyakorda jele."

Milyen mozgásformákat és testgyakorlati ágakat használtak fel az ifjúság testi képzésére?

Leírásban inkább az eseményeket említi, és csak keveset tudhatunk meg az intézményben végzett gyakorlatok anyagáról, formájáról és oktatási módszereikről. A következőkről tesz említést: Vonulások zászlóval és anélkül, — gimnasztika szerekkel és szerek nélkül, különböző alakzatok kialakítása, — szerepelnek még a legkülönfélébb ugrások és mászások. A testgyakorlati ágak közül felhasználták a vívást, a birkózást és az úszást, valamint a magyar táncot. A jóidő beálltával a gyakorlatozást a szabadban végezték. Ezekről elszórtan a különféle ünnepségek leírásából értesülhetünk. Az ilyen bemutatókat nagy érdeklődés kísérte és szórakoztató eseményei voltak a kisvárosnak. Ezeket előre kihirdették. Emeljünk ki ezek közül példaképpen egyet, mely a „Gimnasztikai kirándulás az erdőbe" címet viseli az önéletrajzban. „A

---

* Az önéletrajz a Piarista Rendi Levéltárban található a 187-es dobozban, a „Nagy Márton kéziratban fennmaradt művei" címszó alatt. (Budapest VIII., Mikszáth K. tér 1.) A testgyakordáról szóló rész a 159—166. oldalon van.

tanulók zene mellett masíroztak az erdő felé és sok szülő és ismerős követte őket. A játék és a szabad ég alatt — mezeileg készült — ebéd után a gyakorlatozás délután kezdődött. A zenés alakzati vonulások és a gimnasztikai gyakorlatok után ügyes mászkálásokat és ugrálásokat mutattak be. Ezután jöttek a nagyobbak a tornavívó eszközeikkel. A tornászok 15—16 éves ifjak valának. A vezetőjük felállítá és rendezé őket. Azok merevon néznek egymásra, még jele nem adatik a vívásnak. Amikor megadatik pedig a jel, mint megannyi hős megrohanák egymást az ellenében lévő. Mindegyikük igyekezett felülkerekedni bajtársán."

— Érdekes epizódként értesülünk arról is, hogy „két főhadnagynak nagyon megtetszett az ifjak ügyessége, s kedvök kerekedett velük a megvívásra. A vívómestertől engedélyt kértek a vívhatásra, ki őket hozzám igazítá. Én nem találván még tanonczaimban a megvívhatáshoz elegendő tehetséget vonakodtam beleegyezni. Azonban az ismételt kérés után megnyugodtam a megkísérlésben. A vívómester a két főhadnagy ellenében beállít három 15—16 éves ifjút, kik a legügyesebbek valának. És ezen előzmény után megkezdődik a kemény vívás. — És a három ifjú a legnagyobb bámulás és helyeslés mellett elűzi és teljesen legyőzi a két főhadnagyot. Miben azok — a három ifjú győzelmét illetően — teljesen belenyugodtak. Nekem pedig az adott engedélyért köszönetet mondanak. Ezután még rákezdték a csárdás és egyéb táncdarabokat."

A testgyakordához *uszoda* is tartozott. A testi nevelésre ezt a kiváló sportágat a tatai tó tálcán kínálta. Amennyire lelkesedtek a testgyakorda létrehozásáért a város elöljárói, annyira gáncsolták az uszoda létrehozását. Azonban a sok ellenvetés dacára is Nagy Márton 1845 nyarára elkészíttette.

A testgyakorda vezetője lett egyben az úszómester is. Segítségül melléje egy sorállományos katonát küldtek a Komáromi Katonai Parancsnokságtól. Komáromból rendelték meg — igen komoly költségvetéssel — a terveket. A parton öltözőház volt. Sajnos az uszoda kinézetéről és méreteiről nem tesz említést. Mindössze ennyit tudhatunk meg róla:

„Annyi vendég sereglett össze az uszoda ünnepélyes megnyitásakor, hogy az csaknem elsüllyedéssel fenyegetett!" Nagy méretű lehetett tehát és fahíd köthette össze a tó partjával. Az uszoda szétszedhető volt. (Erről a tatai rendház „História Domus"-ából értesülhetünk).

Valószínűleg a téglalap alakú vízfelületet minden oldalról széles stég szegélyezhette. Innen lehetett rajtolni, ugrálni és kezdő úszókat kísérni.

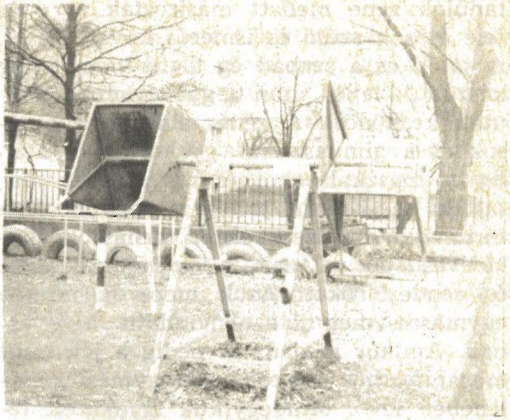
Így tárta elénk a néhai gimnáziumi igazgató önéletrajzában a tatai testgyakorda megalakulását és működését. Befejező sorai a következők:

„És így már nem hiányzott semmi, ami a testi képzés fejlesztésére szükségeltetett volna!"

Mi is csak elismeréssel szólhatunk a maga idejében haladó és úttörő intézményről, mely valóban jól szolgálta a kisváros ifjúságának a testi nevelését.

Mindennapos testnevelés Borsodban

ÖTLETEK, ÚJDONSÁGOK



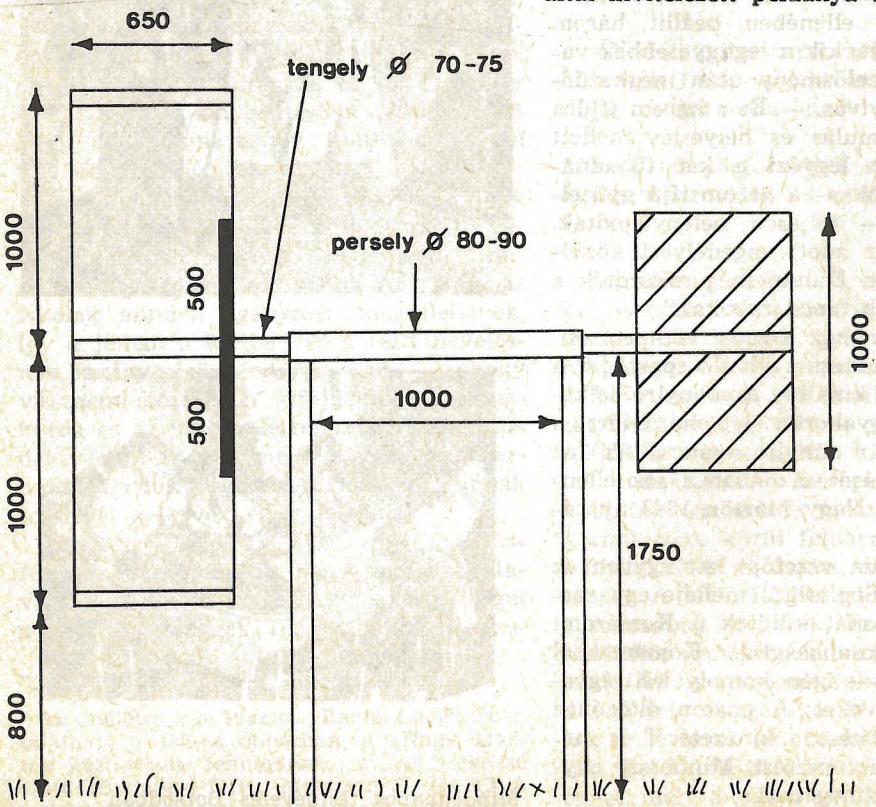
ÖRDÖGKERÉK

Az „Ördögkerék"-nek elnevezett állványával földbe betonozandó, de mobilis támasztornaszer, játszótereken, szabadtéri tornapályánkon állítható fel. Az „ördögkerék" tulajdonképpen állványra szerelt forgó tengelyen 2 db, egymáshoz képest 90°-al mereven elforgatott egységből áll. (1. ábra.)

A kerék hajtását — a forgási irány és az arcirány egyéni variálásától függetlenül — a játékosok többnyire mellső támaszban, ritkábban a forgófogantyút hónuk alá fogva és felkarukon függve végzik. Felváltva mindig az a játékos, aki a földön tartózkodik, előre lépdelve tolja a forgófogantyút. Forgás közben a játékosok egynegyed fordulatonként érnek talajt váltakozva és mindig a tengely túloldalán lévők követik egymást.

Nyugalmi helyzetből a szert a játékosok a majdani talajtérés sorrendjében veszik birtokukba. A 3-as és 4-es számú játékos lábtámasz segítségével az 1-es és 2-es ezalatt földön állva rögzíti a szert.

A leninvárosi 2. sz. Általános Iskola sportudvarán egy db szocialista brigádok által kivitelezett példánya kb. másfél éve



működik 2—3 apróbb sérüléstől eltekintve *balesetmentesen.* (1—5. kép.) A forgófogantyú bizonytalan, rossz fogása esetén leléphet a játékos a baleset megelőzését célzó tengelylemezre. A forgóegységek belső oldalán felerősített 0,5 m × 1 m × 0,5 m-es háromszög alakú vaslemeznek is védő feladata van.

Nagyon népszerű. Mivel a kereket a játékosok önerőből hajtják, játék, szórakozás közben erősítik azokat az izomcsoportokat, melyek igénybevétele a növekvő szervezet fejlődését harmoniknssá teszi.

A szert 11—12 éves kortól ajánlom, szerencsés, ha a játékosok közel azonos súlyúak, ± 5 kg nem számít.

Az „ördögkereket" 2—4 játékos használhatja egyszerre. Élettani hatása:

vállöv
karfeszítő izom — erősítő
lábfeszítő izom

Egyensúly és kinesztétikus érzéket fejleszt.

Pozitív erkölcsi hatás:

bátorság
felelősségérzet — fejlesztése
együvé tartozás a közös
célért

Funkcióját nem csorbító egyszerűsítésekkel *tömegesen gyártható.*

Anyaga:

25 mm
30 mm — Ø-jű vascső
75 mm
80—90 mm-es — vaslemez

és a tartóoszlopokhoz szögvasidom.

FÜLÖP DEZSŐ

ÉSZREVÉTEL, HOZZÁSZÓLÁS

BIZTATÁS

Ha tanítványaink új gyakorlatot, új mozgássort kezdenek tanulni, biztatjuk őket. Ha saját gyermekünk először ül bilire, először eszik egyedül, kanállal stb., biztatjuk. Ha a barátunk komoly vállalkozásba kezd, biztatjuk.

Miért ne biztatnánk sportolóinkat, ha a győzelemért, az országos, az Európa- vagy a világcsúcs megdöntéséért indulnak harcba?

A biztatásnak két alapvető formája van. Az egyik egyedi, nem általános, nem a nagy tömegek, a szurkolótábor által használt biztatás. „Ne hagyd magad, öreg!", „Próbáld meg!", „Lőj!"... stb. Sokszor eszembe jut az 1960-as, római olimpia kajak-kenu közvetítése, ahol a riporter — ellentmondás? — szinte elfúló hangon kiabált: „Egy csapást az anyádért! Egyet az apádért! Egyet a most született kislányodért!" Parti János megnyerte az olimpiát. Nem a riporter egyedi biztatása miatt. De a magyarok „szavalókórusa" talán elhallatszott hozzá. Nem biztos, de a szurkoló kiabálásával, biztatásával sarkallja jobb eredményre a versenyzőt, s vezeti le egyben a saját idegességét.

A másik a kórus. Itt — éppen a kórusjelleg miatt — csak már kialakult, „szabványosodott", mindenki — majdnem mindenki — által ismert szöveg képzelhető el. Hiszen ha mindenki mást kiabál, abból csak hangzavar lesz — még ha ez a hangzavar biztató is. De a tömeges biztatás közismert szöveget kíván, s ez a szöveg valahol a honfoglaláskori csatakiáltásokra vezethető vissza. A „Huj, huj, hajrá!", a kürt vagy a dobpergés a harcosok biztatását szolgálta. Ez ment át a csapatsportokba — néha az egyénibe is —, mint csatakiáltás. Aztán a „fajmagyarkodó"-nak mondott biztatás eltűnt, mások váltották fel a sportban is. Részben nyelvünknek megfelelő, részben idegenből átvett, nyelvünk törvényeinek nem megfelelő, de valóban dallamos, ritmikus biztatás.

A biztatások magyaros volta elemzésekor három dolgot kell figyelembe venni. A szöveget, a dallamot s a hangsúlyon alapuló ritmust. Az utóbbit „=" jellel jelölöm, az előbbit a „—" magasságával. A rövid szótagot a „o" jelöli, a hosszút pedig a „—", az ütemhatárt „/" jel.

Az azonos hangmagasságon ejtett

Hajrá / magyarok!
o — o o —
Mindent / bele!
— — o —
Magyarok, / magyarok!
o o — o o —
Fe- / renc- / vá- / ros!,
— — — —

vagy az egyre gyorsuló

Hajrá / Fradi! Hajrá / Fradi!,
— — o — — — o —

illetve a

Fradika!/Fradika/Fradika/
o o — o o — o o —

megfelel a magyar nyelv szabályainak. Hasonlóképpen az újabban igen elterjedt

Ria, / ria, / Hungária!
o — o — — — o —

biztatás. Akárcsak a tapssal (dobbal) kombinált

Magyarok! / taps taps taps,
o o — o o —

illetve ennek egy variációja:

Ki a jobb? / Magyarok!
o o — o o —

Nem tartom viszont megfelelőnek az idegenből (jelen esetben a spanyoloktól) átvett

Eftécé!/Eftécé! / Rá, rá rá!, illetve a
= = = = =
— — — — —
— —
— —

hasonlóképpen idegenből származó

Hajrá Magyar- / ország!
= =
— — —
— — —

biztatást sem. Ezek nem a magyar beszéd dallamán alapulnak, nem felelnek meg a magyar hangsúlyozás szabályainak (nem a „té" szótagot, illetve az „ország"-ot kellene hangsúlyozni). Igaz, dallamosak, jól hangzanak, de egy kis dallamért ne adjuk el anyanyelvünket.

ANDOR GYÖRGY

A TANULÓK TANÓRÁN KÍVÜLI SPORTFOGLALKOZÁSÁNAK FORMÁI ÉS LEHETŐSÉGEI EGY SZAKKÖZÉPISKOLÁBAN

A testnevelés és sport fontossága az oktató-nevelő munka folyamatában

Napjainkban a megváltozott életrend, a veszélyes méreteket öltött mozgáshiány kötelességünkké teszi, hogy megteremtsük a szellemi-fizikai fejlődés harmóniáját, segítsük a pozitív erkölcsi és akarati tulajdonságok erősítését. Ezeket nem lehet csak a testnevelés órákon megvalósítani.

Nagy jelentőséget tulajdonítunk ezért a tömegsportfoglalkozásoknak, KISZ-rendezvényeknek, iskolán kívüli lehetőségeknek, családi szabadidős programoknak. Célunk, hogy a sportelméleti alapismeretek, a különböző testgyakorlati ágak alapszabályai, a mozgás interiorizálódjanak, az emberek kulturált, értő sportdrukkerek legyenek, s a tudatos mozgás életük elemévé váljon. Iskolai eszközeinkkel arra törekszünk, hogy a tanulók fizikai és fegyelemtűrő képessége növekedjen. Meggyőződésünk, hogy az egészségesen terhelt gyermek egészségesen fárad el, s kevésbé lesz fegyelmezetlen.

Iskolánk Vízügyi és Gépészeti Szakközépiskola. A tanulók 88%-a fiú, ami azért érdekes, mert a tömegsport megmozdulásokat, a KISZ-munkát is markánsabbá teszi. A tanulólétszám 70%-a vidéki lakos, ezért nehéz a tanórán kívüli programok szervezése.

Kollégiumban lakik a tanulók 39%-a. A kollégiumban lakó tanulólétszám elég nagy ahhoz (abszolut számban 170 fő), hogy az ő rendszeres sportfoglalkoztatásukról is gondoskodjunk.

Tanulóink 24%-a igazolt versenyző valamilyen iskolán kívüli egyesületben. Ez azt mutatja, a nevelőtestület egésze vallja, hogy azokat a tanulókat — függetlenül tanulmányi eredményeiktől — akiknek sportbeli tehetséggondozását már nem tudja ellátni, ki kell adni egyesületbe.

A sportoló tanulók között évek óta számon tartunk országos válogatottakat evezős, kosárlabda, birkózás, cselgáncs és futball sportágakban.

Eredményeik hátterében ott van az a segítség is, melyet az edzőkkel való megbeszélés alapján az iskola megadott. Ilyenek például: kiemelkedő sportolóinknak a testnevelés órákon is megengedjük az egyéni edzésterv alapján történő munkát. Iskolánk fekvése azt is lehetővé teszi, hogy tanóra alatt elengedjük az érdekelt tanulót az edzőterembe, pályára.

A tanórákról sokat hiányzó versenyző tanulóinkat szaktanáraik a délutáni tanulószobai foglalkozások keretében, segítik a hiányzásuk alatt tanított tananyag elsajátításában.

Eredményként tartjuk nyilván az országos elődöntőben szerepelt futball, országos második helyezett kosárlabda, megyei bajnokságban szereplő tornász, kézilabda csapatunk teljesítményét, továbbá azokat a nem versenyszerű sportmegmozdulásokat, melyekről a későbbiekben szólunk.

A témával kapcsolatos események elemzése

A feltételek megteremtése

Intézményünk udvarán tanulói társadalmi és vállalati támogatással *sportpályát* építettünk. Így készült el egy olyan bitumenes pálya, melyen kézilabda, kosárlabda, tenisz játékterület biztosított. Az akció a pályaépítő pályázaton elismerésre került.

Tornatermünket és a hozzácsatolt színpadot úgy alakítottuk ki — ugyancsak társadalmi munkával —, hogy alkalmas közönség előtt páros küzdelmek, kiscsoportos gyakorlatok bemutatására.

Így teremtünk tehetséges sportolóinknak újabb alkalmat az iskolatársak és szülők előtti bemutatkozásra.

Külön *kondicionáló termet* alakítottunk ki, melyet erősítő szerekkel szereltünk fel. Ez a helyiség a szabadidő kihasználására állandóan tanulóink rendelkezésére áll.

Taneszközeinket azért sikerült szinte hiánytalanná tenni, mert a költségvetési lehetőségek mellett a diákok és a tanárok az őszi mezőgazdasági munkán szerzett jövedelemből felajánlottak egy részt a sportolás körülményeinek fejlesztésére. Segíti a szerek vásárlását a tornaterem bérbeadásából származó bevétel is.

Az *ötnapos munkahét* bevezetésekor iskolánk már kezdetben sem A és B heti váltakozó, hanem félévente egységes órarendben tervezte meg a nevelő-oktató munkát. Ez jobb kiegyensúlyozottságot, tervezhetőséget biztosított a tanórán kívüli programokhoz, így a tömegsporthoz is. A fakultatív órák és csoportbontások miatti „lyukas órákat" osztálykerettől függetlenül, tervezetten tömegsport foglalkozásként használjuk ki.

A lényeget abban látjuk, hogy év elején az *egész tanévet elemzés tárgyává kell tenni,* s kiválasztjuk a kisebb terhelésű időszakokat, ahova megtervezzük a sportprogramokat. Így lesz a legkevesebb ütközés egyéb iskolai, szaktanári eseményekkel. Ezúton tudjuk a sportfoglalkozást kiemelni abból az állapotból, melyben csak a maradék idők felhasználására jutott lehetősége, és fontosságának megfelelő helyen alkalmazzuk a nevelési tényezők között. Arra törekszünk, hogy nem egyszerre, de *évente minden tanulót megmozgassunk* különböző testgyakorlati ágakban tanórán kívül is. Ennek figyelembevételével értelmezzük a folyamatosságot is.

Valljuk, hogy minden sportprogram akkor eredményes, ha szervezett kerete van. Ezért szervezzük a fokozatos kiválogatást az osztályközösségek útján. Az akció az iskolai sportnapon fejeződik be, melynek lebonyolítása egész testületi feladat.

Négy évre kidolgozott terv alapján minden osztály egyszerre megy két-három napos *szakmai szemlére,* ahol a tantervek legfontosabb szakmai ismereteit vizsgálják a valóságban. A szemléknek szabadidős részében lennie kell egy 12 km-es gyalogtúrának. Ez jelentős tényező az Országjáró Diákok Köre szervezett programjában is. Egy-egy szervezeti forma esetében így törekszünk komplexitásra. Ebben az esetben pl. a szakmai ismeret elmélyítése, színház- múzeumlátogatás, és az egészséges, levegőn szervezett turisztika is jelen van.

Tervezzük az évente rendszeres *őszi mezőgazdasági betakarítás* egy hetében is a szabadidős lehetőségek között a sportolást. A munkaidő után délutánonként mód van a házibajnokságok, és egyéb sportrendezvények lebonyolítására.

Iskolánk egy épületben van a *kollégiummal,* így a korábban említett 170 kollégistának minden iskolai terület, tornaterem, kondicionáló terem, sportpálya rendelkezésre áll, és mód van a tömegsport órák rugalmas szervezésére is. A kötelező tanulás utáni és lefekvés előtti időszak kihasználása jó alkalom a sportolásra. Ennek hatását fokozza, hogy testnevelő tanári irányítással olyan napon, melyen a tanulók egy részének nem volt az iskolában testnevelési órája, a kollégiumi időben sportfoglalkozást rendszeresítünk.

A többi tanulónak más napon biztosítunk ilyen lehetőséget. A kollégiumi sportfoglalkozásokat az évfolyamokra érvényes tanterv figyelembevételével szervezzük, de játékos elemeken keresztül valósíthatjuk meg úgy, hogy ilyeneket otthon is végezni tudjanak.

Az *érettségi vizsgák írásbeli* részének idejére a rendtartás tanítás nélküli munkanapot rendel el. Ez az iskolában írja elő a tanítás szünetelését az írásbeli vizsga zavartalansága miatt, de a tantermeken kívül bármilyen más elfoglaltságot megenged. Mi ekkor szoktuk az egész iskolát átfogó sportprogramot lebonyolítani. A negyedévesek távolmaradása erről a rendezvényről lehetővé teszi újabb, fiatalabb tehetségek előrelépését, s ez jó hatású.

1975-ben a *felszabadulási évfordulón* döntött úgy ifjúsági szervezetünk, hogy ezután minden évben az április 4-i ünnepség előtti napon tanítás után az iskola tanulói lefutják a felszabadulásunk évének megfelelő távot. Ezt a távot a felszabadulási emlékműig mértük ki.

Ugyancsak hagyomány, hogy minden *iskolai, és vállalati együttműködési szerződésnek* része az iskolai és vállalati KISZ-szervezet sportban történő kapcsolatteremtése. Így például a bázis vállalatok KISZ-eseivel labdajátékokban, lövészklub rendezvényeken, sportügyességi játékokban találkoztak már tanulóink.

Ugyancsak jelentős eseménynek tartjuk, hogy szakközépiskolai tanulóink *nyári* összefüggő kötelező *szakmai gyakorlata* idején elég nagy számban kapcsolódnak be a munkahelyi KISZ-szervezet szabadidős programjába. (Elviszik gyakorlaton

lévő tanulóinkat kirándulásra, munkahelyi sportversenyeken a műhelycsapatban játszatják őket.)

Az iskolát patronáló *honvédségi alakulattal* nemcsak a honvédelmi napokon működünk együtt, hanem évközben a honvédelmi sportokban is.

Szabadtéren és tornateremben létrehozott kismotoros, és kerékpáros ügyességi játékok, iskolában nem tanított testgyakorlati ágakban szervezett sportbemutatók, dzsessz-balett csoport működése, városi Diákolimpia rendezvényeken való részvétel, sportelméleti vetélkedők, jó teret biztosítanak azoknak a gyerekeknek, akik az iskolai testnevelésben nem tudnak teljesen kibontakozni.

Így szabadulnak fel bizonyos gátlások alól azok a tanulók, akik egy-egy tornaszeren ügyetlenek, de mozgáskoordinációjuk fejlett, akik a sport gyakorlatában nincsenek siker birtokában, de a sportelméletben jártasak, s vannak akik a sportszervezésben kiemelkedőek.

Támogatjuk a különböző *testépítő* diákszerveződéseket. Kihasználjuk itt a kiscsoport, kis helyiség, önálló kezdeményezés előnyeit.

Néhány éve az iskola tulajdonában lévő *kézi sportszereket* és kemping cikkeket térítésmentesen *kölcsönzi* a KISZ-szervezet tanulóink számára. Ennek a formája olyan, mint a könyvkölcsönzés. Így bontjuk a kiscsoportos szervezeti lehetőségeket egyedivé a rugalmas időfelhasználást is figyelembe véve, ezekkel is segítve a rendszeres mozgást végzők számának növekedését.

A városi *uszodába* 10 bérletet váltott az iskola, s azokat naponta más tanulónak adja oda a KISZ-bizottságunk.

Tervünk továbbá, hogy vásárlunk *10 kerékpárt* iskolai pénzből, hogy a kiscsoportos túrázók számára újabb lehetőséget biztosítsunk.

Ezeket is kölcsönözhetik tanulóink. A kerékpárok karbantartását gépszerelő tanulóink vállalják.

Véleményünk összegzése

Vezérfonalként a testnevelésnek és sportnak a nevelőhatásban, a személyiségformálásban betöltött szerepét tartjuk szem előtt.

Valljuk, hogy egy iskolában szociológiai indokok alapján is létjogosultsága van a szimultán rendezvényeknek, melyek között nem alábecsülten kell jelen lennie a testnevelésnek és sportnak.

A mozgást biztosító minden sportot értékesnek és tiszteletre méltónak tartunk.

Ha jól motiválunk, van gyermekrésztvevő minden rendezvényen. Fontosnak tartjuk a jó sportpropagandát is.

Nemcsak közönség előtti bemutatókkal törekszünk a sporteredmények elismerésére, hanem ennek szolgálatában áll az iskolarádió, iskolaújság, a KISZ Híradó, az „Akikre büszkék vagyunk" tabló. A serlegek, kupák, oklevelek sem az igazgatói iroda díszei, hanem a folyosón hírdetik, hogy érdemes sportolni, és lehet eredményeket elérni.

Azt is eredménynek tekintjük, ha sportért lelkesedő, azt értő-néző állampolgárokat nevelünk.

Az iskola kezdeményezése csak úgy él tovább, ha a szülőket is megnyerjük az otthoni szabadidős tevékenység ésszerű szervezésére.

E tevékenységhez középiskolai fokon kevésbé pénz, inkább ötlet, és pedagógiai akarat szükséges.

ACSAI JÁNOS és
SZENTJÓBI SZABÓ TIBOR

A SZABADIDŐ HELYES ELTÖLTÉSE

A minap felmérést végeztem tanulóim között, hogy ki mivel tölti a szabadidejét. Elképesztő eredményt kaptam. Csoportom nagy része a hétvégeket nem otthon tölti, hanem szüleivel együtt kirándul, sportol vagy múzeumba megy.

Miért nevezhető az eredmény elképesztőnek? Mert lakótelepi gyerekeink nagyobb hányada otthon, a televízió előtt vagy legjobb esetben a játszótéren tölti szabadidejét. A kisebbek footballoznak, tollaslabdáznak, fogócskáznak. A nagyobbak (13—

14 évesek) esetleg asztaliteniszeznek — sajnos sok esetben bandákba verődve dohányoznak, szeszes italt fogyasztanak, randalíroznak. A mai szülők többsége hét végén végzi el a háztartási munka nagy részét vagy piheni ki a hét fáradalmait, mivel sokuk plusz munkát vállalva (GMK) teremti elő azt a plusz pénzt, amely, esetleg hozzásegítheti a családot ahhoz, hogy jobban éljen.

Igen sok nagyvállalat szervez sportos hétvégi összejöveteleket, programokat dolgozói részére. Egy-egy ilyen hétvégén a család minden tagja részt vesz.

A FUTAPEST CLUB pedig rendszeresen tájékoztatja tagjait és a kocogni vágyókat aktuális futórendezvényeiről. Ehhez nem kell más, mint egy tornacipő, egy melegítő és egy klubtagsági igazolvány. Akinek pedig nincs tagságija az egy minimális nevezési összeg befizetése után máris tagja lehet a futóakciónak.

Aki nem kedveli ezt a mozgási formát, kirándulhat a hegyekbe, ahol ha van kedve tornázhat is az erdei tornapálya útmutatásai szerint. Ha még talál ép tornapályát! Az erdőkben járva láthatjuk, hogy az oly sokak által szeretett tornapályák milyen siralmas állapotban vannak. Az utasítások zömét letördelték vagy a felismerhetetlenségig összekarcolták, a szereket tönkretették. Így, aki tornászni akar kénytelen saját kútfejéből gyakorlatokat gyártani.

Azt hiszem a szülők sokat tudnak tenni azért, hogy gyermekeik helyesen el tudják tölteni a szabadidejüket. A szabadidő helyes eltöltését nemcsak az iskolában tanítjuk a tanulóknak, hanem szüleiktől is sokat tanulnak gyerekeink. A szabadidő helyes eltöltését éppúgy meg kell tanulni, mint bármely más cselekvést, mozgást, tevékenységet. Ma az automatizáció korában óriási jelentősége van a rendszeres testmozgásnak, ehhez nem szükséges élsportolónak lenni. Egy-egy kiadós torna vagy futás után izmaink szinte újjászületnek.

MOLNÁR GYÖNGYI

TUDÁSSZINTMÉRÉS AZ ALSÓ TAGOZATBAN

Régi gond, hogy milyen módon, milyen módszerrel értékelhetjük, állapíthatjuk meg a 6—10 éves alsó tagozatos gyermekek mozgástudásszintjét. A hazánkban végzett vizsgálatok eddig általában a felülről építkezés elvét követték. A sportban és a 10—18 évesek iskolai gyakorlatában jól bevált próbákat és gyakorlatokat akalmazták az alsó tagozatban is. Ilyen módon állapítottuk meg a 6—10 éves alsó tagozatosok próbáit és teljesítményszintjeit az „Edzett Ifjúságért" tömegsportmozgalomban is. Ez az értékelési mód — véleményünk szerint — még nem mindenben felel meg a 6—10 éves gyermekek életkori sajátosságainak, érdeklődésének, értékrendjének. Ezért jelöltünk meg olyan célt, hogy a megszokott mérési-értékelési módszertől eltérő tesztrendszert dolgozunk ki, és azt a gyakorlatban kipróbáljuk. A tanulói tudásszint mérésének ezt a módját természetesen a kérdés megválaszolásának egyik lehetőségeként tekintettük és tekintjük ma is.

Az 1—4. osztályos gyermekek számára ellenőrző feladatokat dolgoztunk ki. Igyekeztünk a feladatokat úgy kiválasztani és összeállítani, hogy a feladatok teljesítése után viszonylag megbízható mérési eredményünk legyen a tanulók mozgásműveltségéről, általános mozgáskoordinációjáról. Úgy véljük, hogy a tanulók mozgástudásának ilyen jellegű vizsgálata, mérése segíti majd a tanítót is abban, hogy visszajelzést kapjon a tanulók mozgásfejlődésének színvonaláról és változásáról. Az adott színvonal és a változás irányának megállapítása után nyílik aztán módja a további célok kitűzésére, megvalósítására.

Az ellenőrző feladatok mérését — mint azt az ismertetésnél látni fogjuk — technikailag nem minden esetben sikerült kielégítően elvégezni. Ezt a technikai nehézséget részben már a feladatok kiválasztásánál, a felmérések kezdetén is láttuk. Olyan feladatok kidolgozása volt a célunk, amelyek viszonylag gyorsan, különösebb felszerelés nélkül, lehetőleg bárhol elvégezhetők, és összességükben átfogják a tantervi anyagot is. A mérési kritériu-

mok főleg a mozgásvégrehajtás minőségére vonatkoztak, a minőségre vonatkozó mértékegységek, mérési skálák kialakítása pedig köztudottan nehéz, általában többlépcsős folyamat. Jelen felmérésünk ennek a várhatóan több évig tartó munkának csak a kezdetét jelenti.

A méréseket Budapesten, a Baranyai úti Általános Iskolában 1985 novemberében végeztük el. A cél elsősorban a mérési mód és felmérési rendszer kipróbálása, kialakítása volt. Ugyanakkor természetesen arra is választ kaptunk részben, hogy az alsó tagozatos tanulóink ezeknek a feladatoknak a tükrében milyen színvonalon állnak. A kipróbálás lehetőségének megteremtéséért az iskolavezetésnek, elsősorban Tapolczai Lászlóné igazgatónak és az osztályvezető tanítóknak, illetve testnevelő tanároknak (Somogyiné Imre Edit, Fodor Katalin és Csabai Csabáné) ezúton is szeretnénk köszönetet mondani.

A felméréseket egy-egy testnevelési órán végeztük el, a tanulók a feladatokat nem ismerték, azokat a felmérés előtt nem gyakorolták.

1. feladatcsoport: *Karkörzések*

A páros és malom karkörzés előre, illetve hátra feladatot a tanulók kis terpeszállásban végezték. A minősítés szempontja a folyamatos és a teljes kiterjedésű azonos ritmusú végrehajtás volt. Az értékelés kétfokozatú (J = jó, Gy = gyenge). (1. táblázat)

Gyakorlat	Páros karkörzés				Malomkörzés			
Osztály	Előre		Hátra		Előre		Hátra	
1. osztály	J	GY	J	GY	J	GY	J	GY
1. osztály	18	4	15	7	20	2	16	6
2. osztály	24	8	20	12	22	8	20	12
3. osztály	30	0	28	2	28	2	26	4
4. osztály	24	0	23	1	24	0	21	3

1. táblázat. A karkörzések eredményei

2. feladatcsoport: *Szökdelések*

Első és második osztályban az a feladat, hogy a tanulók négy-négy szökdelést végezzenek először a jobb lábon, majd a bal lábon és végül páros lábon. Harmadikban és negyedikben pedig az a feladat, hogy a tanulók zsámoly felett ugorjanak át, először a jobb, majd a bal és végül páros lábról elugorva. Egy-egy tanuló három-három kísérletet tehetett, az egyszeri átugrás sikeres végrehajtást jelentett. (2. táblázat)

Gyakorlat	Jobb láb		Bal láb		Páros láb	
Osztály	J	GY	J	GY	J	GY
1. osztály	19	1	19	1	15	7
2. osztály	24	6	24	6	19	11
3. osztály	16	14	16	14	27	3
4. osztály	14	10	14	10	21	3

2. táblázat. A szökdelések eredményei

3. feladatsor: *Utánzó járások*

A mackójárást elsőben és másodikban, a nyusziugrást 1—2-ban talajon 3—4-ben ferdén elhelyezett padon, a fókajárást talajon végezték a tanulók, a végrehajtás minőségét a szakirodalomban leírt elvárások szerint értékeltük, szintén kétfokozatú skálán. (3. táblázat)

Gyakorlat	Mackójárás		Nyusziugrás		Fókajárás	
Osztály	J	GY	J	GY	J	GY
1. osztály	7	15	15	7	14	8
2. osztály	12	18	20	10	28	2
3. osztály	—	—	30	0	26	4
4. osztály	—	—	23	1	24	0

3. táblázat. Az utánzó járások eredményei

4. feladatcsoport: *Labdával végzett feladatok*

Három eltérő típusú feladatot kellett a tanulóknak megoldani:
labdagurítást négyszer szemben álló társnak, cél a társ vállszéles terpeszállása (1—2. osztály);
labdavezetést jobb és bal kézzel 8—10 méteres távolságon (3—4. osztály);
labdaátadást társnak jobb és bal kézzel (3—4. osztály).

Gyakorlat	Labdagurítás							
	jobb kézzel				bal kézzel			
Osztály	3x	2x	1x	nem	3x	2x	1x	nem
1. osztály	8	10	4	0	10	7	4	1
2. osztály	1	13	11	1	2	15	11	2

4. táblázat. A labdagurítás találati táblázata.

Gyakorlat	Labdavezetés				Labdaátadás			
	Jobb kéz		Bal kéz		Jobb kéz		Bal kéz	
Osztály	J	GY	J	GY	J	GY	J	GY
3. osztály	28	2	26	4	30	0	26	4
4. osztály	22	2	21	3	22	2	18	6

5. táblázat. A labdavezetés és labdaátadás eredménye.

5. feladat: *Összetett gyakorlat*

A tanulók azt a feladatot kapták, hogy állásból üljenek le törökülésbe, és törökülésből újra álljanak fel, mindkettőt a kéz segítsége nélkül. Egy-egy tanuló két kísérletet végezhet. Az értékelési skála most is kétfokozatú volt.

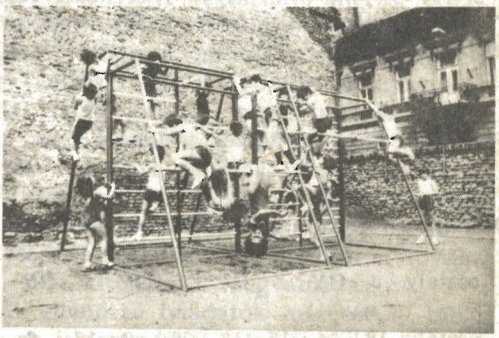
Eredmények:

	3. osztály	4. osztály
Leülés sikeres	27	23
sikertelen	3	1
Felállás sikeres	25	18
sikertelen	5	6

Örömmel tapasztaltuk, hogy a tanulók a felmérés feladatait szívesen és nagyon nagy örömmel és lelkesedéssel végezték. Szerencsére a feladatok tájékoztató jellegű értékelése is segítette a gördülékeny felmérést, és az alkalmazott értékelési skálák is praktikusnak bizonyultak. Érdemes azonban megfontolni, hogy a jövőben a jók és a gyengék mellett a közepes végrehajtást is megkülönböztessük, tehát a mérési skála háromfokozatú legyen.

Bízunk abban, hogy a jövőben újra lehetőségünk lesz a feladatok pontosabb kimunkálására és gyakorlati kipróbálására, és sikerül majd egy olyan választhatónak tekinthető tesztrendszert kidolgozni, amely segít a tanulók jobb megismerésében és eredményesebb tanításukban.

MOLNÁR GYÖNGYI és NAGY SÁNDOR



SPORT ÉS NYELV

MINIMARATONI

Olvasom az újságban, hogy a „Sprint futókör és a Komárom megyei TSH Tatai minimaratoni" versenyt rendez, 14 kilométeres távon.

A hír kissé bosszant. Nem a tartalma, a futás, hiszen a nagy tömegek részére rendezett hosszútávfutás csak helyeselhető dolog. Az elnevezés bosszant. A „minimarathoni". Éppúgy bosszant, mint az egyik régebbi írásomban elemzett „úttörőolimpia", „munkahelyi olimpia" stb. Mi is a hiba a „minimaratoni" elnevezéssel?

A „mini" mint melléknév, a hatvanas években terjedt el a magyar nyelvben. Meghonosodását a miniszoknya divatja segítette, a szoknyadivatjával együtt a „mini" elnevezést is átvettük. A ruhadarab aztán kiment a divatból, majd újra népszerű lett, közben megismerkedhettünk a „maxi"-val, mely a „kicsi"-vel ellentétben „nagy"-ot jelent, s nem is sokkal később elterjedt a „midi", mely közepest jelent. Igaz, a „midi" mindmáig csak a divatban, a női ruhákra használatos, míg a másik két szó — mindkettő a latinból került számos európai nyelvbe — önállóan is, összetételekben is hamar nagyon népszerűvé vált. Így nyert polgárjogot a miniszoknya után a miniautó, a minitenisz, a maxi jégkrém stb. A szavak terjedése a magyarban nem kifogásolható, könnyen kiejthetők, megfelelnek a magyar hang- és egyéb nyelvi törvényeknek, egyszóval csak gazdagítják nyelvünket.

Nem minden esetben azonban. A miniszoknya ugyanúgy szoknya, mint a többi. A miniautó is rendes autó, csak kisebb a szokásoknál. Lényegük, a szoknya, az autó célja, feladata nem változik a méretekkel. Ugyanez a helyzet a maxival is. Ha azonban konkrét méretekre, mértékegységekre alkalmazzuk, már értelmetlen kifejezéseket, szóösszetételeket kapunk. Nincs értelme a „mini száz kilogramm"-nak, mely teszem azt, csak hetvenöt kiló. Nincs értelme a „maxi öt méter"-nek, a „mini fél liter"-nek, a „mini egy négyzetméter"-nek. Ezekben az esetekben éppen a jelzővel ellátott eredeti kifejezés *lényege* változik meg: a száz kiló, az öt méter, a fél liter, az egy négyzetméter lesz kisebb vagy nagyobb, azaz már nem száz kiló, nem öt méter stb.

Ugyanez a helyzet a maratoni futással is, melynek távja nagyon pontosan, méterre meghatározott. A minimaratoni rövidebb, mint a maratoni, a tataiak esetében 14 kilométer, tehát már nem maratoni. Ha a rendezők a résztvevők számát korlátozzák, meglehetősen kicsiben szabják meg, akkor helyénvaló az elnevezés. Így azonban nem.

Meg kell állítanunk nyelvünknek e rossz divatját, különben rövidesen még értelmetlenebb kifejezésekkel ismerkedhetünk meg. El tudom ugyanis a minimaratoni mintájára azt is képztlni, hogy a 100 méteres futást „ultraszuper minimaratoninak", a 200 méterest „szupermini maratoninak" fogják nevezni. A 800 méter „maxi 400 méter" lesz, s beszélni fogunk „minimaxi maratoni"-ról is, melynek távja éppen 42 195 méter.

EGYBE- ÉS KÜLÖNÍRÁS

Az egymás után következő szavakat általában különírjuk. Az egymás mellé kerülő szavaink többnyire alkalmi szókapcsolatokat alkotnak, sokszor még akkor is, ha rendszeresen állnak egymás mellett: *első félidő, harmadik menet, magyar bajnokság.* Ha azonban két vagy több szó rendszeres kapcsolatából új, az eddigiektől eltérő jelentés alakul ki, akkor a szavakat többnyire egybeírjuk: *sportpálya, kézilabda, szertorna.* Egybeírjuk a többszörösen összetett szavakat is: *sportszertáros.* Ha azonban az összetétel hat szótagnál hosszabb, akkor általában kötőjellel írjuk a két, legutoljára összekapcsolódó szót: *asztalitenisz-bajnokság.* Kötőjelet a hat szótagnál nem hosszabb, többszörös összetételnél is használunk: *vízi-sporttelep.*

Mindez azonban csak iránymutatás. Tökéletesen egyértelmű szabály nem intézkedik arról, hogy mely szavakat kell egy szó-

ba írni. Ennek megítélése — különösen a határeseteknél — gyakran a nyelvérzék függvénye: az egyik ember már egy fogalomnak érzi azt, amit a másik még kettőnek. A nyelvészek között sem mindig teljes az egyetértés például a *szabadidő* egybe-, illetve különírásában. Valamit segít a helyesírási tanácsadó szótár. Ha megtaláljuk benne a vitás írásmódú kifejezést, akkor annak megfelelően kell írnunk, ha pedig nem, akkor többnyire — de nem mindig — külön. E szótárak ugyanis csak a gyakoribb szavakat tartalmazzák.)

Mit lehet mégis tenni?

A leghelyesebb, ha elemezzük a szavakat: ugyanazt jelentik, jelentenék-e egybe írva, mint külön írva. Néhány példa: az *asztali tenisz* asztalon játszott teniszt jelent, az *asztalitenisz* pedig pingpongot. A *szélsőjátékos* többnyire a pálya egy meghatározott területén játszik, a szélen, míg a *szélső játékos* most éppen a szélen van, például a játékosok sorában. A *labdarúgófelszerelést* a focisták viselik, különírva viszont inkább azt jelenti, hogy a felszerelés rúgja a labdát. A *futóversenyen* futók küzdenek, a *futó verseny* esetében arról lehet szó, hogy a verseny zajlik. Más a *hátvéd* és a *hátvéd*, a *vízi labda* és a *vízilabda*, a *kard csapat* és a *kardcsapat*, a *bajnok jelölt* és a *bajnokjelölt*, a *magas ugrás* és a *magasugrás*, a *vegyes váltó* és a *vegyesváltó*, a *szabad rúgás* és a *szabadrúgás*.

Előfordul, nem is ritkán, hogy két olyan összetett szó áll egymás után, amelyek elő- vagy utótagja azonos. Ilyenkor — a fölösleges ismételgetések statisztikai hibájának elkerülésére — többnyire csak az egyikben írjuk le az azonos részt. Ilyen e kis írás címe is, de ilyen található e bekezdés első mondatában is. Azt, hogy mindkét szóhoz kapcsolódik az összetétel egyik tagja, kötőjellel jelöljük. A kötőjel elhagyása olyan helyesírási hiba, mely gyakran értelemzavaró is. Mint például egy nagyszerű könyv alábbi alcíme: *A Fradi szív és szellem megtestesítője*. A mondat helyesen leírva a következőképpen néz ki: *A fradiszív és -szellem megtestesítője*. Így válik egyértelművé, hogy nem a *Fradi szívéről és szelleméről*, hanem a híres *fradiszívről* és *fradiszellemről* van szó.

A MAGYAR HELYESÍRÁS SZABÁLYAI

A Magyar Tudományos Akadémia megjelentette új helyesírási szabályzatát. Ennek megállapításai kötelező érvényűek a magyar helyesírásban. A szabályzat ugyan nem sportnyelvi téma, de minden magyar nyelven író emberre vonatkozik, a sportújságírásra éppúgy, mint a tanárokra, legyenek bármilyen szakosak. S mivel a testnevelő kollégák általában kevésbé ismerik — természetszerűleg — az új szabályzatot, mint a magyar szakosok, szükségesnek tartottam az Akadémiai Kiadónál megjelent könyvet két rövid írás keretében bemutatni.

„A' magyar helyes írást (ortographia) továbbá a' mi illeti, ennek még mind ez ideig a' szokásokon kívül más állandó regulái nem lévén, magamat ehez a' bizonytalan változó regulához kéntelenítettem alkalmaztani, amely kétségkívül egyedül való sinórmértéknek mind addig megmarad, míg a' helyesírás' regulái közönséges megegyezéssel... a' Tudósoktul állandóúl meg nem állapíttatnak" — írja 1818-ban könyve előszavában Mokri Benjamin, s hasonlóan vélekedik számos írástudó társa.

A Magyar Tudományos Akadémia megalakulása után nem sokkal, 1832-ben meg is jelenik a Magyar helyesírás' és szóragasztás' főbb szabályai, mely egyben az első akadémiai kiadvány is. Az 1982-ben hasonmás formában újra megjelent könyvecske a legtöbb könyvtárban fellelhető. Az akkori követelményeknek megfelelően legalább annyira nyelvtankönyv, mint helyesírási szabálygyűjtemény, foglalkozik például a ragozásokkal, ami már régen nem témája a helyesírási szabályzatoknak.

Az idők során aztán kisebb-nagyobb rendszerességgel jelenik meg az át- meg átdolgozott szabálygyűjtemény s a hozzá kapcsolt szójegyzék. Az 1954-es harminc évig volt érvényben, s az élet, valamint a nyelvtudomány fejlődése, változása miatt már ugyancsak rászorult az átdolgozásra. Ezért látott napvilágot A magyar helyesírás szabályai tizenegyedik kiadása. A megírást, a megjelentetést alapos tudományos elemzőmunka, hosszas viták s a szélesebb szakértőközönség alapos bírálata előzte meg. Így valóban alapos előkészítés és széleskörű véleménycsere talaján szüle-

tett meg a munkabizottság által kidolgozott, megírt könyv. „Ez a több évig tartó munka azzal az elvi tanulsággal zárult, hogy a helyesírás állandósága, a kikristályosodott írásgyakorlat lényegének fenntartása napjainkban sokkal fontosabb társadalmi érdekké vált, mint bármikor ezelőtt. Írásrendszerünk nagyobb mérvű átalakítása ezért sem látszott ésszerűnek. Nem kíván mélyreható reformot közönségünk sem. A társadalmi s a tudományos érdek egyaránt azt diktálta, hogy a gyakorlatban és a szakmai vitákban megszilárdult hagyomány minden értékét megőrizzük... Hogy vitatható reformokkal ne kísérletezzünk, hanem a már megszokott írásmódok mellett maradjunk: ezt tanácsolta az az ismert tény, hogy a helyesírási módosítások társadalmi feszültségek forrásaivá is válhatnak. Egyes személyek, sőt egész rétegek hátrányos helyzetbe kerülhetnek amiatt, hogy az újításokról csak késve vagy egyáltalán nem értesülnek... Ez a veszély a határainkon kívül élő magyarság körében fokozott mértékben jelentkezett volna" — vallja a szabálykönyvet kidolgozó munkabizottság.

Látványos, nagy változások nem voltak tehát — megmaradt például a sokat vitatott 'ly' használata —, de azért a könyv sok újdonságot tartalmaz. Részben korszerűsödött a szótári rész, napjainknak megfelelő példák kerültek a szövegbe, s a figyelmes olvasó egyéb újdonságokkal is találkozik. (Az eltérések külön füzetben is megjelennek.) Most néhány, mindenkire tartozó fontos újdonságot szeretnék bemutatni; valamennyire nincs lehetőség kitérni.

Az első lényeges különbség, hogy az új (mindig az 1954-essel hasonlítom össze) meghatározza az írást, a helyesírást: Az írás közlendőink rögzítése látható jelekkel... Erre a manapság egyre többféle és egyre jobban terjedő egyéb hangrögzítés miatt volt szükség (magnó stb.).

A másik jelentős változás: a 'dz' és a 'dzs' az ábécé teljes jogú tagja lett. Ez azt is jelenti, hogy a többi kettősbetűt, például az 'sz' betűt. Így a 'bodza' szó helyes elválasztása: 'bo-dza'.

Újdonság a betűrendbe sorolásnál, hogy a „különleges célt szolgáló névsorokban, tárgymutatókban, kartotékokban stb. a több szóból álló egységeket vagy az egész kapcsolat, vagy csak az első elem alapján szokás besorolni, ahogyan a könnyebben kezelhetőség érdeke vagy egyéb szempont kívánja... Az olyan sajátos célú munkát (lexikonok, enciklopédiák, atlaszok és térképek névmutatói stb.), amelyekben magyar és idegen nyelvű szóanyag erősen keveredik egymással, rendszerint az úgynevezett általános latin betűs ábécét követik."

Az intézménynevek írásánál fontos újdonság, hogy „az intézmények azonos rendeltetésű kisebb egységeinek típusukra utaló megnevezését kis kezdőbetűvel írjuk: *a Kossuth Nyomda személyzeti osztálya, a Bölcsészettudományi Kar gondnoksága...*" Eddig ugyanis nagyon gyakori volt a 'személyzeti osztály', a 'gondnokság' nagy kezdőbetűvel való írása. „Nem kell viszont intézményszerűen írni az ilyen (nem hivatalos) megnevezéseket: *a francia külügyminisztérium jegyzéke, az olasz fémipari szakszervezetek...*" stb.

A márkanevek minden tagját nagy kezdőbetűvel kell írni. (Pl.: *Coca-Cola.*)

Az egybe- és különírást is igyekszik az eddiginél pontosabban szabályozni a könyv, bár a szerzők jól látják, hogy itt nagy szerepe lehet az egyéni nyelvérzéknek, az egyéni, esetleg szépirodalmi stílusnak. E területről is azt mondhatjuk el, amit a többiről: az új szabályzat igyekszik pontosabb előírásokat támasztani úgy, hogy a mondandó minél jobban érvényesüljön.

Jelentős mértékben megújult a tanácsadó szótár rész is, mely a legfontosabb szavak helyesírásához ad segítséget. A harminc évvel ezelőttihez képest — a köznyelv, a hivatalos, a tudományos stb. nyelv fejlődésének megfelelően — sok változás történt a szótárban is. Így került bele a szótárba például az 'aberráció', az 'ABC-áruház', az 'abszcissza' szó, hogy csak az első oldalról idézzek.

A magyar helyesírás szabályai tizenegyedik kiadásával nyílván foglalkozni fognak tanulóink a magyarórán. Egyrészt ezért kell megismerni a testnevelés szakosoknak is az új szabályrendszert: nehogy a tanítványok többet tudjanak róla. Másrészt azért, mert mindannyian magyarul beszéljünk, írjunk helyesen magyarul.

VANNAK JÓ SZÖVEGEK IS...

E hasábokon általában a hibás, téves riporteri újságírói szövegeket emeltem ki. Pedig vannak jó, szellemes megoldások is, szellemében követendő fordulatok riportereink beszédében, újságíróink írásaiban. Ezekről is kell beszélni — éppen azért, mert példaként szolgálhatnak saját közléseink színesítéséhez. Nem elég ugyanis csak a rosszat felfedni. Abból csak azt tudjuk meg: mit nem szabad tenni nyelvünkkel. Legalább olyan fontos a jóról beszélni, hogy tudjuk; mit érdemes mondani. Így tanulunk meg helyesen és kifejezően fogalmazni.

Mikor jó az írott vagy a beszélt szöveg? Először is akkor, ha megfelel a nyelvtani szabályoknak. Másodszor ha pontos, ha nem tartalmaz fölösleges, a figyelmet elterelő mellébeszélést, ugyanakkor pontosan kifejezi a mondandót. (Bizonyára sokan ismerik a híressé vált mondást: Aki húsz szóval fejezi ki azt, amit tízzel is el lehet mondani, az egyéb aljasságokra is képes.) Aztán a szöveg ne tartalmazzon sok közhelyet (lehetőleg egyet se). És nem utolsósorban egyéni legyen, kifejező. Ez utóbbi nem csupán a könnyebb megértést segíti, hanem a szerző szándékával való azonosulást is. A jó szójátékok, a szokatlan jelzők, szellemes és rövid megállapítások mind ezt a célt szolgálják. Persze itt is vigyázni kell: túlzásbavitelük zavarossá, esetleg nevetségessé teszi a közlést. (Vagy kétszáz éve írtak olyan regényt, melyet közmondásokból állítottak össze. Játéknak jó, irodalomnak nevetséges volt — arról nem is beszélve, hogy olvasása rendkívül fárasztó.)

Ezekután nézzünk néhány, általam jónak tartott nyelvi megoldást:

„Kezdjük a »beharangozott« fiúval az *elsőéves felnőttel*. Jóskával. »*Nyikorgósan*« kezdett, *behunytuk a szemünket*, amikor akció nélküli összecsapás után bírói döntésre került sor." — A szokatlan szóhasználat (pl. nyikorgósan) nagyon pontosan fejezi ki a lényeget, ugyanakkor még nem elkoptatott. Hasonló a következő néhány idézet is:

„... Törőcsik pedig lekászálódik a gyúrópadról. Látszólag olyan a légkör, mint egy babazsúr előtt, csak a lábakat rázó játékosok némelyike mintha sápadtabb lenne a szokottnál." A lekászálódik és a babazsúr tökéletesen kifejezi (elképzelteti) a hangulatot.

„A nyugat-berlini csapat mexikói származású csatára, Fernandez két alkalommal is hulló falevélként juttatta Nemes kapujába a labdát." — Nem kell ecsetelni az egykor népszerű sláger címének kifejező erejét.

„Érem helyett citromdíj Újpesten" — írja szellemesen az egyik cím.

„... Vajon milyen sikerélményben lehet részük azoknak a csapatoknak, amelyeket már az első fordulóban alaposan »kisámfáztak«." A teljesen más területről vett szakkifejezés egy szóval is jól tudja érzékeltetni a problémát.

„A »nép« Alvics nevét kezdte egyre sűrűbben emlegetni." A nép szó közönség értelemben való használata utal a közhangulatra.

Végül néhány mondatrészlet — kommentár nélkül, hiszen a megfogalmazás mindenütt magáért beszél:

„Gedővárit sorozatban ötödször koronáztak."

„Az első hely sorsát az olaszok »óriásbébije«, a 90 kilós, 191 cm magas »tankvívója«, Cerioni döntötte el."

„Nem vagyok olyan pengés, mint Fodor..."

Ugye, hogy jobbak, mint a szokásos sablonok?

MAGÁZÁS — TEGEZÉS

Az alsó tagozaton különösképpen, de még a felső tagozaton is, nagyon gyakran a testnevelési órákon megnyilvánuló jelenség: a tanítónéni, a tanárnő vagy a tanár nem a megszokott tegező formát használja, hanem az egyes szám harmadik személyt:

„Kovács nem beszél!", „Kovács nem forog!"

Azon túl, hogy ez nyelvileg is helytelen — mert szokatlan, mert felrúgja a nyelvi formákat —, pszichológiailag is súlyos hatása lehet. Hermann Imre, az 1984-ben elhunyt világhírű pszichiáter így ír erről:

„Az a pedagógus, aki a könyörtelen szigort alkalmazza neveléseszközként, a gyereket nem szólítja nevén, hanem egyes szám harmadik személyben beszél hozzá, ha meg távollétében emlegeti, akkor elmondja például piszoknak, büdösnek, csak a nevét nem veszi a szájára. (Vagy a nevét a szájára veszi, megvetéssel, nem tegeződve — A. Gy.) Így a gyerek valóban úgy érezheti, hogy nevelője szemében nem egyéb egy rakás szemétnél. Ez a bánásmód egyébként a gyerekeknek sem teljesen szokatlan, hiszen kisgyerekek úgy kezelik egymást, mint a tárgyakat. A lényeges különbség azonban abban van, hogy gyerekek között ez a bánásmód kölcsönös, a szégyenhelyzetben ellenben egyoldalú és irreverzibilis...

Sőt a szégyenkező még azt is láthatja, hogy a nyilvánosság tudjon felőle... A vétett, esetleg gúnyolódásképpen, maga is megteheti: leköpheti a megalázottat, ha az éppen a tisztaság ellen vétett. A megszégyenítettnek így minden oka megvan rá, hogy a szégyenre nevelést hazugságnak érezze: olyannak kell mutatkoznia, ami nem felel meg való lényének, mindig csak arról van szó, hogy nyilvánosság előtt ne tegyen valamit, vagy ne úgy tegye, hogy a nyilvánosság tudjon felőle... A tény, ami a szégyenérzést kiváltotta, sohasem halványul el: valahányszor a megszégyenítő helyzet felidéződik, a szégyenérzés is régi erejében támad fel újra... Az örökkévalóság jegyét adja a megszégyenítésnek, a szégyent soha többé nem lehet jóvá tenni."

Kemény szavak, nehéz szavak, de igaz szavak.

Nem a gyerekek, nem is a gyermekekből lett felnőttek — a pszichiáterek a megmondhatói, hogy hasonló, látszólag csupán nyelvi „lekezelésből, lebecsülésből, semmibe vevésből" lett felnőttkori vagy még fiatalkori pszichiátriai eset. És itt jutunk el a nyelvhez — a magázás — tegezés, a keresztnéven, esetleg becenéven vagy a szigorú, hivatalos vezetéknéven szólítás látszólag csak nyelvi probléma. Az is, de nem csak az. Mint a fenti idézetből láttuk: sokkal több. Egy egyéniséget egy életre többé-kevésbé meghatározó nyelvi-pszichológiai tényező.

Ezért is nem szeretem a televízió, a rádió tornaközvetítéseit. „Emeljük fel a kezeket..." Kinek a kezét? A közvetítő hozzám szóljon, ne általánosságban beszéljen. Mert a televízió, a rádió az egyénhez szól. A nagyon ügyes és szimpatikus tornászok viszont senkihez.

Nem azt várom a testnevelő tanártól, hogy azt mondja: Pistike, legyél szíves felmászni a rúdra. De azt már nyelvileg is, pszichológiailag is helytelenítem, ha a tanár úgy beszél: „Kovács felmászik, lejön, idejön..." Mert ez már embertelen. Pedagógiaellenes. Emberellenes.

ANDOR GYÖRGY

KÖNYVISMERTETÉS

SPORT A VÁLTOZÓ VILÁGBAN

Valamikor, nem is olyan régen, amikor az első hírek érkeztek külföldről a sportpszichológiáról, a sportpszichológusok tevékenységéről, sokan csak legyintettek. Mások viszont csodákat vártak a pszichológustól: világraszóló eredmények elérését egyik napról a másikra. Valami hasonló történt a sportszociológiával, evvel a fiatal, de fontos tudománnyal is. A szociológia az élet legtöbb területén, így a sportban is ma már nélkülözhetetlen, csak éppen azt nem szabad várnunk tőle, hogy egyenesen — és egyedül — a mennyekbe vezesse a sportot.

Hazánkban nincs még komoly hagyománya a sportszociológiának, kevesen foglalkoznak vele, kevés mű is jelenik meg, s a megjelent könyveket cikkeket sem olvassa el mindenki, akinek szüksége lenne rá. Ezért örvendetes az új (új, mert hasonló látott már napvilágot) cikkgyűjtemény, a magyar sportszociológia kiváló ismerőjének és művelőjének, Földesiné Szabó Gyöngyinek a szerkesztésében (Sport a változó világban, Sport, Budapest, 1985.).

A szerkesztő bevezető tanulmányában így ír a válogatás céljairól:

„A jelen válogatás elsődlegesen azt a célt szolgálja, hogy a hazai olvasóközönség is bepillantást nyerhessen a szocialista országok sportszociológusainak munkájába, s ízelítőt kapjon elméleti és empirikus tevékenységük eredményeiből. Ezért került be a kötetbe néhány elméleti tanulmány (Schiller, Takács, Földesi — Földesiné), valamint több beszámoló az életmódkutatásokról (Gras — Bierstedt, — Merhautova — Joachimstaller) és az összehasonlító nemzetközi vizsgálatokról (Merhautova — Földesiné — Krawczyk). A cikkek választását emellett az a szándék is vezérelte, hogy a közreadott munkák bővítsék a sport világában élők és dolgozók társadalomismereteit a sportról, a sport legkülönbözőbb területeiről az iskolai testneveléstől kezdve (Laki — Makszin) a magas szintű versenysportig (Laki — Nyerges — Pethő).

Végül a könyv anyagának összeállításakor azt is számításba vettük, hogy milyen témakörben nem jelent meg még hazánkban sportszociológiai válogatás. A fejlődő országok sportjáról (Ruiz), a sport és az esztétika kapcsolatáról (Sztoljarov), valamint a mezítelen emberi test társadalmi megítéléséről (Krawczyk) szóló írásokat azért vettük fel a kötetbe, hogy a magyar olvasók minél többféle téma sportszociológiai megközelítésével ismerkedhessenek meg. A válogatás természetesen még így sem meríti ki a szocialista országok együttműködésének keretein belül folyó sportszociológiai kutatások gazdagságát, arra azonban törekedtünk, hogy a legidőszerűbb tanulmányok nagyrészt megtalálhatók legyenek a kötetben."

Így aztán meglehetősen heterogén gyűjteményt tarthatunk kezünkben — ezt maga a szerkesztő is tudja. Ez azonban egyáltalán nem baj — minden válogatásban lehet kifogásokat találni, mindenki másképp szerkesztene meg egy gyűjteményt. A heterogenitásért elsősorban a kevés megjelent szakirodalom a felelős. Majd ha már sok sportszociológia jelent meg Magyarországon, akkor elvárhatjuk az egységes szerkesztést, az egységes színvonalat. Mindez azonban nem azt jelenti, hogy a könyv koncepció nélküli. „A váltakozó tematikájú és színvonalú írásoknak van azonban egy olyan **közös vonása**, amely indokolja együttes megjelentetésüket: valamennyit az elvek és a gyakorlat összevetése, valamint a társadalmi gyakorlat új igényeinek feltárása és kielégítésének szándéka jellemzi" — szögezi le a szerkesztő.

Összességében: kitűnő ez a könyv, csak örülhetünk megjelenésének, s ajánlani tudjuk minden olvasónknak.

ELÁTKOZOTT SPORTTÖRTÉNETEK

Keserű ez a könyv, rendkívül keserű.

Bocsák Miklóstól megszoktuk hogy nem retten vissza a problémáktól, sőt szinte keresve azokat igyekszik a végükre járni, kicsomózni az összegubancolódott fonalat. Nem leplezni, hanem leleplezni akar, de mindezt nem a szenzációhajhászás miatt teszi, hanem életünk, sportéletünk jobbítása érdekében. Legutóbbi könyvére fokozottan igaz ez (Elátkozott sporttörténetek, Sport, Budapest, 1985.). Pedig a könyvben elemzett problémák, ellentmondások, visszásságok ugyancsak bonyolultak, szövevényesek, magukon viselik sportéletünk köztudott, titkolni igyekezett és mélyen eltemetett problémáit.

Az 1983—84. évi bajnokság botrányának nagy kérdése — olvashatjuk a könyv elején, amikor a Honvéd „nem tiszta" mérkőzéseket is játszott, felvetődött a kérdés: mi legyen a bajnokcsapattal?

„... A Volán kiesett, a Honvédtól viszont nem vették el a bajnoki címet!

A dolog itt kezdett kifejezetten kínossá válni.

Zárják ki a Honvédot? Tiltsák el a játékosokat?

Ha az MLSZ a Honvéd bajnoki címét törli, mást már nem indíthat helyette a Bajnokcsapatok Európa Kupájában. És ha nem indul magyar csapat a BEK-ben, kemény szankciók várnak labdarúgásunkra. A válogatott csapat építését pedig szinte elölről kell kezdeni. Tegyük mindezt abban a futballvilágban, amelyet szinte teljesen átszőttek a megvesztegetések, a bundák?

Legyünk a tisztességünkkel — önmagunk ellenségei?

Csakhogy a világ nagy bundáitól függetlenül léteznek törvények és létezik Magyarországon tízmillió ember, akiknek a döntéseket meg kell majd magyarázni. Köztük sokan akadnak, akik hasonló »bundákért« az élet más területén megkapták a maguk szigorú büntetését! — szóltak az ellenérvek."

Íme egy megoldhatatlannak látszó konfliktus. A döntést — nem a megoldást — ismerjük. A Honvéd bajnok lett.

A könyv első kisebbik fele ezt a bundát vizsgálja, elemzi megszólaltatva vétkeseit és áldozatait. Ezt és más bundákat. Bocsák Miklós itt sem ítélkezik. Csak kérdez, elemez, szembesít — s a bundaügy végén leszögezi:

„Gyakorlatilag lezárult az ügy, amelynek egyes lépéseit, döntéseit meg lehet ugyan kérdőjelezni, de eredményeit sem lehet elvitatni. Valamelyest visszarettenthette a legelbizakodottabbakat; éreztette, hogy mindent a magyar futballban sem tűrnek el.

Magam — mindent egybevetve — kalapot emelek az MLSZ vezetői előtt, mert bele mertek vágni egy olyan kockázatos eljárássorozatba, amelybe egyetlen elődjük sem vágott bele; amelynek számukra megoldhatatlan ellentmondásaival már a kezdet kezdetén tisztában voltak; s amelynek során az övéknél sokkal erősebb, befolyásosabb szervekkel is ütközni kényszerültek.

Hogy lehettek volna következetesebbek, szigorúbbak, keményebbek? Azt a saját íróasztalomnál nem tudom eldönteni. De, hogy valamiféle célt mégiscsak elértek, abban bizonyos vagyok."

A többi történet sem kevésbé keserű, nem kevésbé kényes, csak némelyik nem annyira ismert az elsősorban a futballért rajongó nagyközönség előtt.

Ki a felelős Budai László haláláért? A megvádolt Czibor? Hogyan volt Wladár Sándor vámügye és eltiltása? Mi az igazság Bartos Csilla, Kardos József körül? Mit csinál ma Földi Imre és Kőszegi György? Mi az igazság Mátrai Sándor tiltakozása, Dr. Lakat Károly, újságírónak adott pofonja körül? Okozhat-e halálos balesetet egy nagynevű külföldi sportoló Magyarországon, aki egy előnyös üzlettel kecsegtet — büntetés nélkül? Megannyi kérdés, megannyi önálló tanulmány. És hogy az olvasó mégse tegye le sportéletünk visszásságai miatt teljesen elkeseredve, a sporttól esetleg elfordulva a könyvet: az utolsó fejezet a nyolcvanas évek magyar birkózó aranycsapatáról szól. Azokról, akik a téves ítéletek és sérülések sora után sem adták fel, akik igazán eljutottak a sport csúcsaira, akik mindenkinek példaképül szolgálhatnak.

Bocsák Miklós nem ítélkezik, csak kérdez, faggat, idéz. Mindezt a magyar sport érdekében. Ezért (is) nagyszerű ez a könyv.

RÉGI SZABADKAI JÁTÉKOK

A jugoszláviai, az újvidéki Forum könyvkiadótól sajnos elég ritkán és rendszertelenül jutnak el hozzánk az ott megjelent magyar nyelvű könyvek. Pedig kitűnő regényeket, verseskötetet, néprajzi műveket jelentet meg a Forum. Egy ezek közül Petkovics Kálmán Régi szabadkai játékok című monográfiája. A kitűnő tanulmány — az előzményekre is utalva — a múlt század hetvenes éveitől századunk első negyedéig tekinti át a szabadkai sportéletet.

A sportélet Szabadkán is a futtatásokkal (ló- és agárversenyek) kezdődött, míg 1876-ban megalakult a Szabadkai Korcsolyázó Egylet. Nagy döccenőkkel, de megindult az iskolai testnevelés is: kezdetben nem volt képzett tanár és nem volt tornaterem, sportpálya sem. De az Európában, s hazánkban is mind nagyobb teret hódító sport kezdi meghódítani Szabadkát is.

A helyi sport egykori, első kiválósága Vermes Lajos. Az Erdélyrészi athletikai — torna és vívó — egyletek szövetsége hivatalos okmánnyal igazolja, hogy az 1860-ban született sportoló 1881-ben 100 yardon 10 másodperces, 1882-ben 1 mérföldön 4 perc 15 másodperces 1883-ban 4 mérföldön 19 perc 28 másodperces eredményt ért el. A számok, az időeredmények — ha nem volt tévedés a méréskor — zseniális sportolót sejtetnek. Akárcsak a többi: 1 mérföldes gyaloglás: 6 perc 35 másodperc, magasugrás (dobbantóval): 197 cm, rúdugrás: 335 cm, távolugrás: 620 cm, hármasugrás: 14,20 m, kalapácsvetés: 42,15 m, diszkoszvetés: 35,15 m. „A Kolozsvárott kiadott, 1879. december 1-i keltezésű bajnokmesteri oklevél adatait, s velük együtt Vermes Lajos sportbeli érdemeit sokan megkérdőjelezik. Őszintén szólva a túlzások erre okot is adnak. Csakhogy hősünk érdemei nem annyira saját sporteseményeiben rejlenek (különösen nem a visszamenőleg rögzített adatokban), hanem a testedzés és a sport sokirányú honosításában, népszerűsítésében, fejlesztésében és tömegesítésében...

A dolgok lényegére kíváncsi tárgyilagos kutató azonban ebből a furcsa okmányból elsősorban azt olvassa ki, hogy a múlt század nyolcvanas éveiben Palicson... legalább tíz atlétikai számban versenyeztek. És nem csak atlétikában: kerékpározásban, birkózásban, ökölvívásban, úszásban, evezésben, sőt a jégvitorla is Vermes jóvoltából mutatkozott be a Palicsi-tó jegén."

Vermes Lajos 75 éves korában így nyilatkozott:

„A német rendszer fő célja a tömegsport és a tömegnevelés. Nem törekszenek csúcsteljesítményekre. A test fejlődésére ez a rendszer szerintem sokkal kedvezőbb, mint az angol rendszer, amely a rekord hajhászását célozza. A túlfeszített sportmunka, a rekordtörekvés aláássa a sportoló egészségét...

Véleményem az — régebben erre fektették a fő súlyt —, hogy a sportoló ne csak egy

sportágban specializálja magát. A specializálással jobb eredményeket érnek el, mint mi annak idején, viszont a test nem minden része fejlődik egy sportág űzésével... A mozgástanban még óriási fejlődések várhatók.

Elgondolkodtató szavak egy aggastyán szájából, 1935-ben.

A könyv természetesen nemcsak Vermes Lajosról szól, hanem az 1910-es évek végéig, a 20-as évek elejéig követi nyomon az egykori magyar város sportéletét az egyesületek alakulásától, működésétől, a pályák létesítésétől a munkássportig. Sztancsics György (Duro Stancic) olimpiai bajnokig.

Élvezetes olvasmány Petkovics Kálmán könyve, amelynek értékét a számos dokumentumértékű fénykép és iratkópia csak emeli. Mindenképpen hozzásegít, hogy népünk tömegsportjának kialakulását, az élsport elindulását jobban megismerjük.

ITT A PIROS, HOL A PIROS

Görgényi Istvánt, sokszoros válogatott vízilabdázónkat nem kell bemutatni. Az egykori aranycsapat egyik nagy egyénisége volt, még akkor is, ha játéktudása és ereje teljében egy idő után már nem jutott szóhoz a válogatottban. Könyvét viszont nehéz bemutatni. Mert ezt a könyvet olvasni kell, tanulmányozni, nem ismertetni. Mert ez a könyv kitűnő, olvasmányos és sportunk alapvető problémáit feszegeti. Sportunkét? Nem mindennapi életünkét — a sporton keresztül, a sportproblémákon keresztül. A gazdasági élet, a társadalom problémáit — amelyek a sportban is jelentkeznek.

Vízilabda-, labdarúgó-, jégkorong-, öttusa- és egyéb botrányok? Erről is szól ez a könyv. De nem alapvetően erről.

„Hosszú tétovázás után választottam végül kötetem címéül az »Itt a piros, hol a piros« nevű kártyajátékot. Úgy rejtegetjük egymás elől az információkat, mint abban a játékban az osztó piros kártyát; azt a hitet keltjük, hogy csak egy kis szerencse (idő) kell hozzá, és máris birtokába juthatunk és miénk a nyeremény. A kártyajátékban végül mindig a kártyát hamisan keverő osztó nyer, társadalmi méretekben azonban hol osztók, hol játékosok vagyunk, és ezért ennek a játéknak nincsenek igazi nyertesei. Csak az elkeseredettség és a »kínos és zavaros ellenkezés érzése« marad.

Végre össze kéne dugni a fejünket a kiterített lapok felett!"

Az óhajjal csak egyet lehet érteni. Különösen e könyv olvasása után. Hiszen alapvetően a lapok, a „piros lap" dugdosásáról szól ez a munka. Játékosok és játékosok titkolttiltott-fel sem merülő ellentétéről. Bírók és játékosok, edzők és bírók, edzők és játékosok, játékosok, edzők, bírók és újságírók ellentétéről. A sportvezetés sokszor szinte mindenkivel — még a joggal is — szembenálló ellentétéről. Eltusolt és tudatosan kirobbantott ellentétekről, jogtalanságokról.

És főleg a hátulról betartásokról. Nem a pályán — a válogatásnál, a szerződéskötéseknél, az átigazolások engedélyezésénél, a prémiumnál, a csapatba kerülésnél, az edzők vagy játékosok menesztésénél, a... fölösleges sorolni: mindenütt.

De sportéletünk — aki elolvassa Görgényi István írásait, a laza fűzérbe kötött, de egyértelműen egybetartozó sorozatot, annak csak az lehet az érzése — nagymértékben függ gazdasági-társadalmi életünktől. A sportban csak azt lehet csinálni, amit a sportolóknak, a vezetőknek megengedünk, elnézünk.

A sport — ez elhangzik a könyvben is — az állatorvosi egyetem „beteg lova". Megtalálható rajta minden betegség, ami létezik. De ezek a betegségek az egész vagy majdnem az egész társadalomból kerültek a „beteg lóra".

Ezért (is) félti Görgényi István sportéletünket. Mert egész jelenünket félti.

És ezért (is) kiváló ez a könyv.

SPORTLEXIKON I.

Az utóbbi két évtizedben Magyarországon számos szaklexikon jelent meg: irodalmi, világirodalmi, néprajzi, zenei, művészeti, űrhajózási, haditechnikai stb. Ezek kettős célt szolgálnak. Egyrészt a szakembereket segítik munkájukban, másrészt a témával hobbiként vagy alkalmanként foglalkozóknak adnak szakszerű felvilágosítást, az alkalmi érdeklődőnek tájékoztatást.

Most végre napvilágot látott az első magyar sportlexikon első kötete. A kétkötetes munka második része talán egy év múlva jelenik meg.

A főszerkesztő Nádori Lászlót hatfős szerkesztőbizottság, 129 közreműködő szakember segítette fontos és úttörő jellegű munkájában. A teljes lexikon mintegy négy és félezer címszót fog tartalmazni, ebből 2700-nál több neves sportolók életútjával foglalkozik.

Dr. Nádori László az Előszóban így határozza meg a kötetek célját:

„A Sportlexikon kiadója, szerkesztői, szerzői, közreműködői abban a meggyőződésben vállalkoztak e munka elvégzésére, hogy a tervezett két kötet kiadásával a testedzés, a sport népszerűsítését szolgálják, és segítik kielégíteni a szakemberek, valamint a sportbarátok érdeklődését."

A sportlexikon három nagy területtel foglalkozik:

„A **sporttudományos ismeretekre** utaló címszavak egy része a sporttárgyú könyvek és cikkek olvasói előtt ismertek ugyan, de azok értelmezése néha nem elég pontos. A fogalmak jelentős hányadának megértéséhez szaktudományokra van szükség. Nem elhanyagolható számú címszó jelentéstartalma — a sporttudományos kutatások eredményeinek figyelembevétele következtében — erősen módosult. A lexikon a legújabb kutatások alapján határozza meg a fogalmakat. Ugyanakkor — helyesen — óvja Nádori László a jelenlegi és leendő szakembereket: a lexikon nem pótolja az elmélyült tanulást, hanem segédeszköz a szakkönyvek mellett.

„A Sportlexikon második szakterületét az egyes — hazánkban — űzött, sportszövetségekbe tömörült — **sportágak** képviselik. Ebben az olvasó megfelelően tájékozódhat a kérdéses sportág fő jellemzőiről, hazai fejlődésének útjáról és színvonaláról, a hazai és nemzetközi sportszövetségek fontos adatairól. A rövid szabályismertetés, illetve a szabályzatból kiemelhető, önállóan megfogalmazható címszavak betekintést adnak a sportág lényegébe a szurkolóknak, az edzőknek, a versenyzőknek. A legszükségesebb adatok felsorolása után a szakirodalom ismertetése zárja a sportági címszó leírását. Szerepelnek a Sportlexikonban olyan sportágak is, amelyeknek hazánkban nincs sportszerűségük... Ezek ismertetése természetesen sokkal kevesebb adatot és szabályt tartalmaz." Így a baseball például másfél hasábot kapott, míg a kézilabda majdnem tízet.

„Az **életrajzi** fejezet alkotja a sportlexikon harmadik szakterületét. A személyek kiválasztásában a határesetek okoztak gondot a szerkesztőknek. Milyen szempontok, illetve kritériumok érvényesültek a lexikonban szereplő személyek kiválasztásában?"

— Az ókori és az újkori olimpiák kiemelkedő alakjai: mondai, mitológiai személyek, filozófusok, történészek, képzőművészek, politikusok, a kiemelkedő, többszörös győztes versenyzők. A magyarok közül mindenki, aki aranyérmet nyert, a további helyezettek közül a másutt is jelentős eredményt elértek.

— A felnőtt Európa- és világbajnokságok szereplői a fentieknek megfelelően.

— A legtöbb magyar bajnokságot elért, illetve többszörös válogatott sportolók.

— A sportvezetőknél, edzőknél, pedagógusoknál, játékvezetőknél, sportújságíróknál a sportra gyakorolt hatást vették figyelembe a szerkesztők.

— A sportorvosok, sporttudósítók közül a jelentős vagy lezárt életmű alapján válogattak.

„Válogatásunkat nagyon körültekintően igyekeztünk elvégezni. Reméljük, hogy azok szerepelnek a lexikonban, akiket az olvasó is arra érdemesnek tart" — írja Nádori László.

„Magyarországon eddig még nem jelent meg ilyen átfogó jellegű és terjedelmű mű, csupán az általános lexikonokban szerepeltek sportvonatkozású témák. Munkánk úttörő jellegű, tehát mindenképpen vállalnunk kellett az aránytévesztések, hiányosságok, pontatlanságok és tévedések kockázatát is. Az olvasók jó szándékú észrevételeit, kiegészítéseit és helyesbítéseit ezért szívesen fogadjuk és előre is köszönjük."

Az előszó mértéktartása, szerénysége szinpatikus. S mivel a szerkesztő hatalmazott fel rá, nem tudom véka alá rejteni egy-két, tulajdonképpen nem alapvető, de azért mégis fontos megjegyzésemet. Igaz, a cím: Sportlexikon, nem pedig Sport- és testnevelési lexikon. De a kettő összefügg, nagyobb szerepet kaphatott volna a műben a testnevelés. Talán majd a második kötetben. Aztán néhány kimaradt, véleményem szerint fontos név: dr. Burka Endre, Dávid Sándor, Kocsis Mihály, Gyulai István. A szerkesztő egy tévériportjában megígérte, hogy a kimaradtak a második kötet végén helyet kapnak. De miért kell egy lexikont mindjárt a kiegészítés ígéretével útjára bocsátani? (Igaz, több szaklexikonunk ezt 20 év alatt sem tette meg, pedig jobban ráluk fért volna, mint a Sportlexikonra.)

Végül is nagyon jól használható, ízléses, szép kiállítású — és a mai lexikonárakhoz képest nem is drága — könyvet kaptunk. Örüljünk annak a nagy munkának és lelkesedésnek, ami kiadása mögött van.

Kedvcsinálónak néhány részlet a lexikonból. Olyan részlet, amely mutatja a könyv stilusát is.

„**batir**: elugróhely az antik görög távolugrásnál."

„**csu-küh** (kínai „rugni', ‚labda') a labdarugás ősének tekinthető kínai játék. Feltalálását az i. e. 2700 körül élt legendás hírű császárnak, Huang-Tinek tulajdonítják. A játékszabályok az évszázadokon át sok változáson mentek keresztül. Kezdetben egy csapat játszott, később két együttes lépett pályára. Az i. e. 2. századból származó egyik képen látható, hogy a játéktér közepén egymástól 4—5 m-re lévő bambuszrúd között kifeszített háló volt. A mintegy 4 m magas háló felső részén lévő kerek lyukon kellett átjuttatni a labdát. Eleinte szőrrel és tollal kitömött, cserzett bőrből készült labdával játszottak, később felfújt állati hólyag került a labdákba."

„**Géczi** István (1944—) labdarúgó, testnevelő tanár. Az FTC kapusa 1961—1974 között 23 mérkőzésen volt válogatott. 1962-ben került az FTC-be, innen vonult vissza 1976 nyarán. Kitűnő reflexek, ruganyosság, vakmerőség, határozottság és biztos labdafogás jellemezte. Tagja volt az 1972-es olimpián ezüstérmet nyert válogatottnak. Csapatában öt bajnoki aranyérmet szerzett."

Bemutatónak, ízelítőnek ennyi elég is. S annak bizonyítására is, hogy a sporttal, a testneveléssel foglalkozók nem nélkülözhetik a Sportlexikont. (Sport Könyvkiadó, 1985., 220 Ft.)

ANDOR GYÖRGY

Kárpáti Károly:

AZ IDŐ SODRÁBAN

Sportpropaganda, Budapest, 1985.

Kárpáti Károly az 1936. évi Nyári Olimpiai Játékok szabadfogású birkózás bajnoka, a Los Angeles-i olimpia II. helyezettje, európa és a sokszoros magyar bajnok szakírói munkássága nem ismeretlen a sportszakirodalmat olvasók előtt.

Szépírói munkássága sem jelentéktelen. Az 1962-ben megjelent Ezüstgerely és kiadói nívódíjban részesített „Az aranyérem két oldala" című műve után ismét könyvírásra vállalkozott Kárpáti Károly. Az idő sodrában című, most megjelent munkája nem önéletrajzi regény. A könyv olvasása során az író életéből vett események tárulnak az olvasó elé. Így a párizsi 1929-es, a prágai 1931-es, a brüsszeli 1930, 1935-ös Európa Bajnokság, az amszterdami 1928-as, az 1932-es Los Angeles-i, az 1936-os berlini olimpia eseményei, a nagy győzelmek és a vereségek tanulságai. A sok szép győzelmet elért többszörös bajnok birkózó 1936-ban elérte élete s minden sportoló vágyát, olimpiai bajnok lett. Az érmet azonban nem akasztották a nyakába. Ő szerezte meg a berlini olimpia első magyar aranyérmét, és mégsem volt teljes az öröm az akkori magyar csapatban és a dicső győztes lelkében.

Mi zavarta meg a legdicsőségesebb győzelem ünnepét még Berlinben, az eseményt követő banketten? Miért nem teljesítette a kultuszminiszter az olimpiai bajnok egyetlen kívánságát? Ezekre a kérdésekre is választ kap az olvasó a könyv elolvasásakor.

Kárpáti Károly elérte élete másik nagy álmát, testnevelő tanár lett, a birkózók közül az első. Tizenhét évi tanári gyakorlattal és sok-sok élettapasztalattal gazdagon választotta az edzői pályát. Az edzői pályán is testnevelő tanár maradt, amit most is büszkén hangsúlyoz. Pedagógiai felkészültségének nagy hasznát vette az edzői gyakorlatban. Az edzői sikerek főbb állomásai is érdekes olvasmány, elsősorban a fiatalabb nemzedékmek. Kárpáti Károly testnevelő tanár mesteredző életpályáját a csúcsok és a szakadékok jellemezték. Edzői pályafutásának végéről eképpen ír: „1966 végén nyugdíjaztak. Elismerésnek színét nem láttam — pedig ilyenkor szokás. Még kezet fogni is elfelejtettek velem."

Szó van a műben sportszakmai írásokról, szabálymódosító javaslatról, díjnyertes pályamunkáról, elismerésekről, kitüntetésekről, nemegyszer a sajtó cikkeiből idézve.

A könyv nem pusztán hétköznapi és ünnepélyes események egymásutánja. Az események leírásán keresztül egy becsületes, céltudatos, a nehézségeket vállaló és azokon felülkerekedő sportember, az újat tudományos alapon kereső sportszakember képe rajzolódik ki.

Kárpáti Károly sikerekben gazdag életéből nem hiányoznak a megpróbáltatások sem. 1943-tól bújdosásra kényszerül és az ezt követő években többször került életveszélyes helyzetbe, melyből a sportbarátok és a sportolás hatására kialakult képességeinek segítségével tudott megmenekülni. Élete során többször találkozott ellenséges magatartást tanúsító, ármánykodó emberekkel, akiket türelmes okossággal, mindig sportszerűen tudott legyőzni, vagy meggyőzni.

Növeli a mű értékét, hogy olvasmányos formában, az adott kor társadalmi viszonyai között tárgyalja az eseményeket és mutatja be a sportélet, a sportmozgalom változásait is.

A könyv előszavát Müller Jenő írta. A tőle idézett mondattal ajánljuk olvasásra Kárpáti Károly testnevelő tanár, mesteredző, olimpiai bajnok könyvét: „... az ő személyisége, életútja, sportpályafutása példamutatásként áll előttem, s ezt a közkincset az olvasóknak is szívesen ajánlom."

Laki László—Nyerges Mihály:

ÁTLÖVÉS

(Esettanulmány a kézilabda-bajnokság első osztályáról — 1981)

Ifjúsági Lap- és Könyvkiadó, 1984.

Földesiné Dr. Szabó Györgyi sportszociológiai tárgyú könyve után ismét szociológiai tanulmánykötetet vehet kezébe a téma iránt érdeklődő olvasó. Az elmúlt években több írás jelent meg, mely élsportunk helyzetét elemzi, elsősorban a nemzetközi élvonaltól való fokozatos lemaradás okát kutatja. Ezekből az írásokból az is kiderül, hogy a sportbeli teljesítmények visszaesésének oka nem csupán szakmai kérdés, felkészítésbeli probléma. A szociológiai tanulmánykötetek a valós okok feltárásához visznek közelebb bennünket, olvasókat.

Az „Átlövés" című mű tudományos igényű munka, mely az embert, a sportolót állítja a középpontba és vizsgálja azokat az összetevőket, melyek társadalmi vonatkozásban befolyásolják a sportoló teljesítményét. A problémafeltárás érdekében a szerzők vizsgálták a sportolók életmódját (melynek feltárására az időmérleg ismert módszerét alkalmazták) és kérdőíves módszerrel a kézilabdázók életének más összefüggéseit. A két, egymáshoz kapcsolódó vizsgálati módszer azonos mintán belül mélyinterjúval egészül ki, mely a kérdőív egy-egy témaköréhez kapcsolódik. Részletes indoklást kapunk arra vonatkozóan a szerzőktől, hogy miért éppen kézilabdázókat választottak mintául ...

Az olvasó elé tárják a szerzők a sportág irányítását, szervezeti kereteit. Elemzik a versenyrendszert és a sportolók helyzetét az időmérleglapok adatai alapján, melyen belül kerül tárgyalásra az edzés, a mérkőzés, a munka, és a szabadidő témaköre.

Alapos és részletekbe menő tanulmányt olvashatunk a sportolók munkahelyéről, foglalkozásáról, jövedelméről és lakásviszonyairól. Azokról az érdekrendszerekről is hű képet kaphatunk, amelyek olykor nemkívánatos differenciálódást eredményeznek, még nagyjából azonos teljesítményt mutató, azonos képességű sportolók munkahelyi, foglalkozási, jövedelmi és lakásviszonyaiban.

Szó van a kötetben az utánpótlás-nevelésről is. A sportágválasztásban, a kiválasztásban a testnevelő tanároknak kitüntetett helye van, amelyeket a szerzők számadatokkal tesznek érzékelhetővé. Megállapítják, hogy a testnevelő érdekelt a sportág utánpótlásának biztosításában. A problémát... elsősorban nem az okozza, hogy a gyerekek nem szabad választás útján kerülnek egyik vagy másik sportágba, hanem sokkal inkább a tanár és a diák találkozásának esetlegessége — írják. Ez leszűkíti a merítési bázist, mint az is, hogy az „iskola-rendszer nem képes a fiatalok tömegeit bevonni az egyes sportágak űzésébe, és olyan versenyeket szervezni, amelyek biztosítják mind a felkészítést, mind a szelekciót, ezért az egyesületek saját utánpótlásuk toborzására és felkészítésére kényszerülnek. Így jött létre az egyesületek szervezésében a sportiskolák rendszere..."

A kötet elemző módon tartalmazza a szurkoló és a sportegyesület, a szakosztály viszonyát. A sportpályákon a nézők férőhelyszámának elemzéséből is kitűnik, hogy „az élsportot működtető sajátos szervezeti szisztémában a szurkolónak alárendelt szerepe van."

A tényeket felsorakoztató tanulmánykötet legnagyobb értéke abban van, hogy feltárja azokat a társadalmi összefüggéseket, melyek az eredmények mellett ma már akadályai is a nemzetközi szintet igénylő élsport fejlődésének. A tények feltárása, elemzése megkönnyíti azok munkáját, akik a testnevelés és sportmozgalom irányításában felelősséggel bíznak. A döntés-előkészítés szempontjából is jelentős mű, a benne foglalt ismeretek rendszerezett formája a gyakorlati szakemberek, a testnevelő tanárok munkáját, rendszerben való gondoskodását is segíti.

Az olvasmányos, jó stílusban íródott könyvet a testnevelő tanárokon túl, azoknak is ajánljuk, akik jó ismerői sportmozgalmunknak, sportéletünknek, mert ismereteik gazdagodnak és gyakorlati tapasztalataik, a tényanyag áttanulmányozása során megerősödnek.

GERGELY GYULA

INHALT

Dr. Rigler Endre: Gedanken über die Äusserung der Stadfähigkeit in der schulischen Körpererziehung 129

Nagy Sándor: Vergleichende Untersuchung von ungarischen und sowjetischen Lehrplan-Testsystemen II. ... 137

Sikó Attila: Entwicklungsplan zur Körpererziehung der Schüler im Gymnasium IV. 159

Tóth Julianna: Rechtzeitig über die Aufnahmeprüfung zu sprechen 164

Varga Ilona: Über die Leistungsermittlungen in der Mittelschule 166

Andor György: Volkssportspiele 169

Dr. Bognár László: Gründung des Tataer Sportvereins in 1845 172

Ideen, Neuigkeiten 174

Bemerkungen, Beiträge 176

Sport und Sprache 183

Buchbesprechung 188

СОДЕРЖАНИЕ

Др. Риглер Э.: Мысли о проявлэния выносливости при школьной физкультуре 129

Надь Ш.: Сопоставляющее испытание систем тестов советской и венгерской учебной программы II. 137

Шико А.: План-проект для сбучения физкультуре мальчиков гимназии IV. 159

Тот Юльянна: О приемном экзамене вовремя 164

Варга Илона: Об обмерениях среднешкольной эффективности 166

Андор Д.: Народные спортивные игры 169

Др. Богнарь Л.: Основание обединения физкультуры в 1845-ом году, в городе Тата 172

Идеи, новинки 174

Замечания, дополения 176

Спорт и язык 183

Изложение книг 188

ÁRA: 14 ,— Ft